# หนังสือทำวัตร - สวดมนต์แปล

พระพุทธรัตนมณีมหาปฏิมากร (หลวงปู่ใหญ่)

# วัดป่าธรรมอุทยาน

บ้านสำราญ-เพี้ยฟาน อ.เมือง จ.ขอนแก่น








หลวงพ่อสำราญ ธัมมธุโร
(หลวงพ่อกล้วย)

# บทนำ

## ประโยชน์ของการสวดมนต์

1. เพื่อความตั้งมั่นของพระสัทธรรม 2. เป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ

3. เป็นอาหารของความเป็นพหูสูต 4. เป็นองค์ประกอบของบริษัทที่เลิศ

5. ทำให้ไม่เป็นมลทิน 6. เป็นบริขารของจิตเพื่อความไม่มีเวรไม่เบียดเบียน

7. เป็นเหตุให้ละความง่วงได้

## ข้อควรระวังและวิธีป้องกันในการสวดมนต์

...อีกอย่างหนึ่ง, ภิกษุทำการสวดมนต์ ตามที่ได้ฟังได้เรียนมาโดยพิสดาร, แต่เธอไม่รู้ทั่วถึงความหมายอันยิ่งแห่งธรรมนั้นๆด้วยปัญญา. **ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้มากด้วยการสวด (นักสวด) ยังมิใช่ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม)**

เธอไม่ใช้วันทั้งวันให้เปลืองไปด้วยการเรียนธรรมนั้นๆ ไม่เลิกร้างจากการหลีกเร้น ปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องสงบใจในภายในเนืองๆ **ภิกษุอย่างนี้แล ชื่อว่า ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม)**

ทางผู้จัดทำหนังสือสวดมนต์เล่มนี้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์ในการพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน และอนุโมทนาสาธุด้วย

วัดป่าธรรมอุทยาน (สิงหาคม ’2556)

*ดาวน์โหลดไฟล์ที่ **http://sdrv.ms/17ETC3J**

ถ้าต้องการขอไฟล์ หรือพิมพ์หนังสือสวดมนต์เล่มนี้

สามารถติดต่อได้ที่**ร้าน อนันต์โฟโต้** (อยู่ตรงข้ามศาลหลักเมือง) จ.ขอนแก่น

e-mail: anankhonkaen@gmail.com โทร 089-788-3618, 089-668-0661

เพื่อความคมชัด ทางร้านมีไฟล์ต้นฉบับ

# สารบัญ

| รายการ | หน้า |
|---|---|

| รายการ | หน้า |
| --- | --- |

| รายการ | หน้า |
|---|---|

# คำบูชาพระรัตนตรัย

**โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ**

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**สฺวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,

ตรัสไว้ดีแล้ว

**สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,

ปฏิบัติดีแล้ว

**ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง,**

**อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ**

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาอย่างยิ่ง, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์, ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้,

อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

**สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ**

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้าแม้ปรินิพพานนานแล้ว,

ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

**ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา**

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า, อันเป็นชนรุ่นหลัง

**อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ**

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงรับเครื่องสักการะ,

อันเป็นบรรณาการ ของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

**อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.**

เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,

ตลอดกาลนานเทอญ.



**“ แม้อยู่ใกล้จับชายจีวรของพระพุทธองค์**
**แต่ถ้าไม่ฝึกหัดปฏิบัติ เดินไม่ถูกทางก็ไม่ได้เจอท่าน**
**ถึงไม่ได้อยู่ใกล้ตัวท่าน ถ้าฝึกหัดปฏิบัติถูกทาง**
**ท่านก็จะไปอยู่ด้วยเหมือนกันหมด ”**

# คำกราบพระรัตนตรัย

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ**

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

**สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

**ธัมมัง นะมัสสามิ**

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

(กราบ)

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

**สังฆัง นะมามิ.**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

# ปุพพภาคนมการ

**(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต**

**ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)**

**นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต**

ขอนอบน้อมแด่ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

**อะระหะโต**

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทธัสสะ.**

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(3 ครั้ง)



" ไม่เกิดทุกข์ จิตของเราก็รู้ ไม่ติดสุข จิตของเราก็รู้ "

# บททำวัตรเช้า

## พุทธาภิถุติ

**(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)**

**โย โส ตะถาคะโต**

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

**อะระหัง**

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทโธ**

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**วิชชาจะระณะสัมปันโน**

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ

**สุคะโต**

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

**โลกะวิทู**

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

**อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ**

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้, อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

**สัตถา เทวะมะนุสสานัง**

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

**พุทโธ**

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

**ภะคะวา**

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

**โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพฺรัหฺมะกัง, สัสสะมะณะพฺราหฺมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตฺวา ปะเวเทสิ**

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง, ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม และหมู่สัตว์, พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

**โย ธัมมัง เทเสสิ**

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว

**อาทิกัลฺยาณัง**

ไพเราะในเบื้องต้น

**มัชเฌกัลฺยาณัง**

ไพเราะในท่ามกลาง

**ปะริโยสานะกัลฺยาณัง**

ไพเราะในที่สุด

**สาตถัง สะพฺยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง**

**ปะริสุทธัง พฺรัหฺมะจะริยัง ปะกาเสสิ**

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือ แบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ, บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ*พร้อมทั้งพยัญชนะ*

**ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

**ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น, ด้วยเศียรเกล้า.

**(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)**

---

อรรถะ* คือ คำอธิบาย , พยัญชนะ* คือ หัวข้อ



**" ตัวเราต้องแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา**
**ไม่ใช่ให้คนอื่นมาบังคับ ว่าต้องทำโน่นทำนี่**
**ทุกคนก็มีข้อวัตรปฏิบัติในตัว "**

# ธัมมาภิถุติ

**(หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.)**

**โย โส สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

**สันทิฏฐิโก**

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

**อะกาลิโก**

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

**เอหิปัสสิโก**

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

**โอปะนะยิโก**

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

**ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ**

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน

**ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระธรรมนั้น

**ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ.**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น, ด้วยเศียรเกล้า.

**(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)**

# สังฆาภิถุติ

**(หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.)**

**โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

**อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว

**ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

**สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

**ยะทิทัง**

ได้แก่ บุคคลเหล่านี้คือ

**จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา**

คู่แห่งบุรุษสี่คู่* นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

**เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

นั่นแหละสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

---

สี่คู่* คือ โสดาปัตติมรรค - โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค - สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค - อนาคามิผล, อรหัตตมรรค - อรหัตตผล

**อาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา

**ปาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

**ทักขิเณยโย**

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

**อัญชะลีกะระณีโย**

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไป ควรทำอัญชลี

**อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ**

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

**ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น

**ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ.**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้น, ด้วยเศียรเกล้า.

**(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)**



# รตนัตตยัปปณามคาถา

**(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.)**

**พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว**

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์, มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ

**โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน**

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด

**โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก**

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก

**วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น, โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

**ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน**

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

**โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก**

จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด

**โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน**

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

**วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

**สังโฆ สุเขตตาภฺยะติเขตตะสัญญิโต**

พระสงฆ์เป็นนาบุญ อันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

**โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก**

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคตหมู่ใด

**โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส**

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล, เป็นพระอริยเจ้ามีปัญญาดี

**วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น, โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

**อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,**

**ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,**

**มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.**

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม,
คือ พระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,
ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้,
ขออุปัทวะ* ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,
ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.

---

อุปัทวะ* คือ ความชั่ว



# สังเวคปริกิตตนปาฐะ

**อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน**

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,**

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก**

และพระธรรมที่ทรงแสดง, เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

**อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,**

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน

**สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต,**

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

**มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ,**

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

**ชาติปิ ทุกขา** แม้ความเกิด ก็เป็นทุกข์

**ชะราปิ ทุกขา** แม้ความแก่ ก็เป็นทุกข์

**มะระณัมปิ ทุกขัง,** แม้ความตาย ก็เป็นทุกข์

**โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,**

แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน,

ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ,

ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

**อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข**

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

**ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,**

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

**ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,**

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

**สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา,**

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์

**เสยยะถีทัง**

ได้แก่ สิ่งเหล่านี้ คือ

**รูปูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป

**เวทะนูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา

**สัญญูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัญญา

**สังขารูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังขาร

**วิญญาณูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาณ

**เยสัง ปะริญญายะ**

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้ อุปาทานขันธ์เหล่านี้เอง

**ธะระมาโน โส ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

**เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ**

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก

**เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต**

**สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ**

อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไป ในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมากมีส่วนคือ การจำแนกอย่างนี้ว่า

| | |
|---|---|
| **รูปัง อะนิจจัง** | รูปไม่เที่ยง |
| **เวทะนา อะนิจจา** | เวทนาไม่เที่ยง |
| **สัญญา อะนิจจา** | สัญญาไม่เที่ยง |
| **สังขารา อะนิจจา** | สังขารไม่เที่ยง |
| **วิญญาณัง อะนิจจัง** | วิญญาณไม่เที่ยง |
| **รูปัง อะนัตตา** | รูปไม่ใช่ตัวตน |
| **เวทะนา อะนัตตา** | เวทนาไม่ใช่ตัวตน |
| **สัญญา อะนัตตา** | สัญญาไม่ใช่ตัวตน |
| **สังขารา อะนัตตา** | สังขารไม่ใช่ตัวตน |
| **วิญญาณัง อะนัตตา** | วิญญาณไม่ใช่ตัวตน |

**สัพเพ สังขารา อะนิจจา** สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

**สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ** ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตนดังนี้

**เต(ตา)**[หญิง] **มะยัง โอติณณามุหะ** พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว

**ชาติยา** โดยความเกิด

**ชะรามะระเณนะ,** โดยความแก่และความตาย

**โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,**

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย
ความไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจทั้งหลาย

**ทุกโขติณณา** เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว

**ทุกขะปะเรตา,** เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว

**อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ**

**อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.**

ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,
จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.



" ยืน เดิน นั่ง นอน
ถ้าเรารู้ตัวอยู่ คือ การฝึกหัดปฏิบัติ "

# สำหรับภิกษุสามเณรสวด

**จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง**

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น

**สัทธา อะคารัสฺมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา**

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือน, ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว

**ตัสฺมิง ภะคะวะติ พฺรัหฺมะจะริยัง จะรามะ**

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์, ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

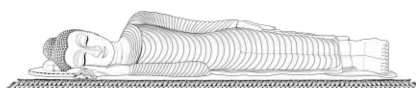
**ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา**

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรม, เป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย

**ตัง โน พฺรัหฺมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ**

**ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.**

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,
จงเป็นไปเพื่อ การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.



# สำหรับคฤหัสถ์สวดต่อไปว่า

**จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา**

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้ว ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,

แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้นเป็นสรณะ

**ธัมมัญจะ สังฆัญจะ**

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย

**ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง,**

**มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ**

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่,

ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง

**สา สา โน ปะฏิปัตติ**

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

**อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.**

จงเป็นไปเพื่อ การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

**(จบบททำวัตรเช้า)**



# บททำวัตรเย็น

## พุทธานุสสติ

**(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)**

**ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลฺยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต**

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
ได้ฟุ้งไปแล้วอย่างนี้ว่า

**อิติปิ โส ภะคะวา** เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

**อะระหัง** เป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทโธ** เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**วิชชาจะระณะสัมปันโน** เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ

**สุคะโต** เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

**โลกะวิทู** เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

**อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ**

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้, อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

**สัตถา เทวะมะนุสสานัง**

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

**พุทโธ** เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

**ภะคะวาติ.** เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม
สั่งสอนสัตว์ดังนี้.

# พุทธาภิคีติ

**(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส.)**

**พุทธฺวาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุตโต**

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ,

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น

**สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต**

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระกรุณาอันบริสุทธิ์

**โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สูโร**

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน, ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน

**วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น, ด้วยเศียรเกล้า

**พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง**

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

**ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น,

อันเป็นที่ตั้ง แห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง, ด้วยเศียรเกล้า

**พุทธัสสาหัสฺมิ ทาโส (ทาสี)[หญิง] วะ, พุทโธ เม สามิกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า,

พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

**พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม**

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

**พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระพุทธเจ้า

**วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)**[หญิง] **จะริสสามิ, พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,

ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า

**นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง**

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน**

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา

**พุทธัง เม วันทะมาเนนะ (วันทะมานายะ)**[หญิง]

**ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

**สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา**

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

**(หมอบลงกราบ)**

**กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา**

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

**พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง**

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า

**พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง**

ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

**กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ.**

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป.



" ถ้าเราเกียจคร้านจากน้อยๆ ก็สร้างสะสมไปมากขึ้นๆ

ก็หนักตัวเอง หนักคนอื่น หนักสถานที่

เสียเวลา เสียโอกาส "

# ธัมมานุสสติ

## (หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

**สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

**สันทิฏฐิโก**

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

**อะกาลิโก**

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

**เอหิปัสสิโก**

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

**โอปะนะยิโก**

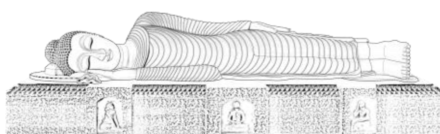
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

**ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ*.**

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตนดังนี้.

---

วิญญูหีติ* อ่านว่า วิญญูฮีติ



# ธัมมาภิคีติ

**(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.)**

**สฺวากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย**

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ,

คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น

**โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท**

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน

**ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี**

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

**วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น,

อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

**ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง**

พระธรรมใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

**ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเระนะหัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น,

อันเป็นที่ตั้ง แห่งความระลึกองค์ที่สอง, ด้วยเศียรเกล้า

**ธัมมัสสาหัสฺมิ ทาโส (ทาสี)[หญิง] วะ, ธัมโม เม สามิกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม,

พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

**ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม**

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

**ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระธรรม

**วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)**[หญิง] **จะริสสามิ, ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,

ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

**นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง**

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน**

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา

**ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ (วันทะมานายะ)**[หญิง]

**ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

**สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา**

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

**(หมอบลงกราบ)**

**กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา**

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

**ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง**

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

**ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง**

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

**กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.**

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรมในกาลต่อไป.



**“ ธรรมะ ก็คือ ธรรมชาติของจิต**

**การฝึกหัดปฏิบัติอบรม ก็อบรมกาย วาจา จิตของเรา ”**

# สังฆานุสสติ

**(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)**

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

**อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว

**ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

**สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

**ยะทิทัง**

ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ

**จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา**

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

**เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

นั่นแหละสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

**อาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา

**ปาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

**ทักขิเณยโย**

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

**อัญชะลีกะระณีโย**

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไป ควรทำอัญชลี

**อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.**

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าดังนี้.



" อย่าไปปิดกั้นตัวเอง ว่าไม่มีโอกาส ไม่มีเวลา "

# สังฆาภิคีติ

**(หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.)**

**สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต**

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม,

ประกอบด้วยคุณ มีความปฏิบัติดีเป็นต้น

**โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ**

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคล อันประเสริฐแปดจำพวก

**สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต**

มีกายและจิตอันอาศัยธรรม, มีศีลเป็นต้นอันบวร

**วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทธัง**

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น, อันบริสุทธิ์ด้วยดี

**สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง**

พระสงฆ์หมู่ใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

**ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น,

อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม, ด้วยเศียรเกล้า

**สังฆัสสาหัสฺมิ ทาโส (ทาสี)**[หญิง] **วะ, สังโฆ เม สามิกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์,

พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

**สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม**

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์,

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

**สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระสงฆ์

**วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)**[หญิง] **จะริสสามิ, สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,

ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

**นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง**

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน**

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา

**สังฆัง เม วันทะมาเนนะ (วันทะมานายะ)**[หญิง]

**ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

**สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา**

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

**(หมอบลงกราบ)**

**กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา**

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

**สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง**

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

**สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง**

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

**กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ.**

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ในกาลต่อไป.

**(จบบททำวัตรเย็น)**



**“ ประหยัดความคิดของเราบ้างสิ**
**ความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ ก็ไม่ต้องไปคิด**
**ถ้ามีเรื่องใหม่เข้ามา เราก็ต้องดับ**
**ถ้าไม่ดับ มันก็เกิดอยู่อย่างนั้น ”**

# ทฺวัตติงสาการปาฐะ (อาการ 32)

**(หันทะ มะยัง ทฺวัตติงสาการะปาฐัง ภะณามะ เส.)**

| | |
|---|---|
| **อะยัง โข เม กาโย** | กายของเรานี้แล |
| **อุทธัง ปาทะตะลา** | เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา |
| **อะโธ เกสะมัตถะกา** | เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป |
| **ตะจะปะริยันโต** | มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ |
| **ปูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน** | เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ |
| **อัตถิ อิมัสฺมิง กาเย** | มีอยู่ในกายนี้ |
| **เกสา** | คือผมทั้งหลาย |
| **โลมา** | คือขนทั้งหลาย |
| **นะขา** | คือเล็บทั้งหลาย |
| **ทันตา** | คือฟันทั้งหลาย |
| **ตะโจ** | หนัง |
| **มังสัง** | เนื้อ |
| **นะหารู** | เอ็นทั้งหลาย |
| **อัฏฐิ** | กระดูกทั้งหลาย |
| **อัฏฐิมิญชัง** | เยื่อในกระดูก |

| | |
|---|---|
| **วักกัง*** | ม้าม |
| **หะทะยัง** | หัวใจ |
| **ยะกะนัง** | ตับ |
| **กิโลมะกัง** | พังผืด |
| **ปิหะกัง** | ไต |
| **ปัปผาสัง** | ปอด |
| **อันตัง** | ไส้ใหญ่ |
| **อันตะคุณัง** | สายรัดไส้* |
| **อุทะริยัง** | อาหารใหม่ |
| **กะรีสัง** | อาหารเก่า |
| **ปิตตัง** | น้ำดี |
| **เสมหัง** | น้ำเสลด |
| **ปุพโพ** | น้ำเหลือง |
| **โลหิตัง** | น้ำเลือด |
| **เสโท** | น้ำเหงื่อ |
| **เมโท** | น้ำมันข้น |
| **อัสสุ** | น้ำตา |

---

วักกัง* ควรแปลว่า ไต แต่เคยชินสวดกันมานานว่า ม้าม จึงกลับกับคำว่า ปิหะกัง ซึ่งแปลว่า ม้าม
สายรัดไส้* คือ ไส้น้อยหรือลำไส้เล็ก

| | |
|---|---|
| **วะสา** | น้ำมันเหลว |
| **เขโฬ** | น้ำลาย |
| **สิงฆาณิกา** | น้ำมูก |
| **ละสิกา** | น้ำมันไขข้อ |
| **มุตตัง** | น้ำมูตร |
| **มัตถะเก มัตถะลุงคัง** | เยื่อในสมอง |
| **เอวะมะยัง เม กาโย** | กายของเรานี้อย่างนี้ |
| **อุทธัง ปาทะตะลา** | เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา |
| **อะโธ เกสะมัตถะกา** | เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป |
| **ตะจะปะริยันโต** | มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ |
| **ปูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน.** | เต็มไปด้วยของไม่สะอาด |
| | มีประการต่างๆอย่างนี้แล. |



**“ สติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน เราต้องสร้างขึ้นมา รู้จักรักษา แล้วก็หัดเอาไปสังเกต แล้วก็น้อมเข้าไปดูว่าจิตอยู่ตรงไหน ”**

# อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ

**(หันทะ มะยัง อะภิณหะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)**

**ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)**หญิง

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

**พยาธิธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)**หญิง

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

**มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)**หญิง

เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

**สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว**

เราจะละเว้นเป็นต่างๆ, คือว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรัก
ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

**กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท (ทา)**หญิง **กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ***

**กัมมะปะฏิสะระโณ (ณา)**หญิง

เรามีกรรมเป็นของๆตน, มีกรรมเป็นผู้ให้ผล, มีกรรมเป็นแดนเกิด,
มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

**ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา**

**ตัสสะ ทายาโท(ทา)**หญิง **ภะวิสสามิ**

เราทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป, เราจะเป็นทายาท,
คือว่า เราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆสืบไป

---

กัมมะพันธุ* คือ กรรมเป็นแดนเกิด บางแห่งใช้ว่า กรรมเป็นเผ่าพันธุ์

**เอวัง อัมเหหิ อะภิณฺหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง.**

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ ทุกวันๆเถิด.

# บทพิจารณาสังขาร

**สัพเพ สังขารา อะนิจจา**

สังขาร คือ ร่างกาย จิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป

**สัพเพ สังขารา ทุกขา**

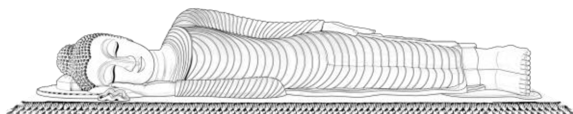
สังขาร คือ ร่างกาย จิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่เจ็บตายไป

**สัพเพ ธัมมา อะนัตตา**

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัว ว่าตนของเรา

| | |
|---|---|
| **อะธุวัง ชีวิตัง** | ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน |
| **ธุวัง มะระณัง** | ความตายเป็นของยั่งยืน |
| **อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง** | อันเราจะพึงตายเป็นแท้ |
| **มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง** | ชีวิตของเรามีความตาย เป็นที่สุดรอบ |
| **ชีวิตัง เม อะนิยะตัง** | ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง |
| **มะระณัง เม นิยะตัง** | ความตายของเราเป็นของเที่ยง |

| | |
|---|---|
| **วะตะ** | ควรที่จะสังเวช |
| **อะยัง กาโย** | ร่างกายนี้ |
| **อะจิรัง** | มิได้ตั้งอยู่นาน |
| **อะเปตะวิญญาโณ** | ครั้นปราศจากวิญญาณ |
| **ฉุฑโฑ** | อันเขาทิ้งเสียแล้ว |
| **อะธิเสสสะติ** | จักนอนทับ |
| **ปะฐะวิง** | ซึ่งแผ่นดิน |
| **กะลิงคะรัง อิวะ** | ประดุจดังว่าท่อนไม้ และท่อนฟืน |
| **นิรัตถัง** | หาประโยชน์มิได้ |
| **อะนิจจา วะตะ สังขารา** | สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ |
| **อุปปาทะวะยะธัมมิโน** | มีความเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา |
| **อุปปัชชิตฺวา นิรุชฌันติ** | ครั้นเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป |
| **เตสัง วูปะสะโม สุโข.** | ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย, เป็นสุขอย่างยิ่งดังนี้. |



" จนถึงขั้นสุดท้าย แม้แต่จิตก็ต้องวาง "

# อสุภสูตร

**(หันทะ มะยัง อะสุภะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส)**

**อะสุภานุปัสสี ภิกขะเว วิหะระถะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เธอทั้งหลาย จงเป็นผู้พิจารณาตามเห็นซึ่งอารมณ์, โดยความเป็นของไม่งาม อยู่เป็นปกติเถิด

**อานาปานัสสะติ จะ โว อัชฌัตตัง ปะริมุขัง สุปะติฏฐิตา โหตุ**

จงเข้าไปตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าด้วยดี, ในลมหายใจเข้าออก

**สัพพะสังขาเรสุ อะนิจจานุปัสสี โน วิหะระถะ**

จงพิจารณาตามเห็นความไม่เที่ยง ในสังขารทั้งปวง, อยู่เป็นปกติเถิด

**อะสุภานุปัสสีนัง ภิกขะเว กายัสฺมิง วิหะระตัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อเธอทั้งหลาย ตามพิจารณาเห็นอยู่ซึ่งอารมณ์, โดยความเป็นของไม่งาม โดยปกติมีอยู่ในกาย

**โย สุภายะ ธาตุยา ราคานุสะโย โส ปะหิยะติ**

ย่อมละความเคยชิน ในความกำหนัด,

เพราะเห็นความงาม โดยความเป็นสักว่าธาตุเสียได้

**อานาปานัสสะติ อัชฌัตตัง ปะริมุขัง สุปะติฏฐิตายะ**

เมื่อเธอทั้งหลาย เข้าไปตั้งสติไว้เฉพาะหน้า, ในลมหายใจเข้าออก

**เย พะหิรา วิตักกาสะยา วิฆาตะปักขิกา เตนะ โหนติ**

ย่อมทำให้วิตกทั้งหลาย, อันมีมาจากภายนอกให้นอนลง,

ความคิดอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี

**สัพพะสังขาเรสุ อะนิจจานุปัสสีนัง วิหะระตัง**

เมื่อเธอทั้งหลาย ตามพิจารณาเห็นซึ่งความไม่เที่ยง,
ในสังขารทั้งปวง อยู่เป็นประจำ

**ยา อะวิชชา สา ปะหียะติ ยา วิชชา สา อุปัชชะติ**

ย่อมละอวิชชาเสียได้, ย่อมทำวิชชาให้เกิดขึ้น

**อะสุภานุปัสสี กายัสฺมิง อานาปาเน ปะฏิสสะโต**

ภิกษุผู้ตามพิจารณาเห็นอยู่ ซึ่งอารมณ์ในกาย, ว่าไม่งามโดยปกติ,
มีสติอยู่เฉพาะที่ลมหายใจเข้าออก

**สัพพะสังขาระสะมะถัง ปัสสัง อาตาปี สัพพะทา**

มีความเพียรพยายามอยู่ทุกเมื่อ,
พิจารณาเห็นอยู่ซึ่งความสงบลง แห่งสังขารทั้งปวง

**สะ เว สัมมัททะโส ภิกขุ ยะโต ตัตถะ วิมุจจะติ**

ภิกษุนั้นแล เป็นผู้เห็นโดยชอบ,
พยายามอยู่ย่อมหลุดพ้น เพราะเหตุนั้น

**อะภิญญา โวสิโต สันโต สะเว โยคาติโค มุนีติ.**

ภิกษุนั้นแล เป็นผู้จบอภิญญา สงบระงับแล้ว,
เป็นผู้ล่วงส่วนแห่งโยคะเสียได้, ชื่อว่ามุนีดังนี้.

# ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ

**(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)**

**(ข้อว่าด้วยจีวร)**

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้นี่เป็น สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนืองนิจ

**ยะทิทัง จีวะรัง ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือจีวร, และคนผู้ใช้สอยจีวรนั้น

**ธาตุมัตตะโก** เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสสัตโต** มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

**นิชชีโว** มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญโญ** ว่างเปล่าจากความหมาย แห่งความเป็นตัวตน

**สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิคุจฉะนียานิ**

ก็จีวรทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

**อิมัง ปูติกายัง ปัตฺวา**

ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวิยะ ชิคุจฉะนิยานิ ชายันติ.**

ย่อมกลายเป็น ของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

**(ข้อว่าด้วยบิณฑบาต)**

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้นี่เป็น สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนืองนิจ

**ยะทิทัง ปิณฑะปาโต ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต, และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น

**ธาตุมัตตะโก** เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสสัตโต** มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

**นิชชีโว** มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญโญ** ว่างเปล่าจากความหมาย แห่งความเป็นตัวตน

**สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิคุจฉะนีโย**

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

**อิมัง ปูติกายัง ปัตฺวา**

ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวิยะ ชิคุจฉะนีโย ชายะติ.**

ย่อมกลายเป็น ของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

**(ข้อว่าด้วยเสนาสนะ)**

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้นี่เป็น สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนืองนิจ

**ยะทิทัง เสนาสะนัง ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น

**ธาตุมัตตะโก** เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสสัตโต** มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

**นิชชีโว** มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญโญ** ว่างเปล่าจากความหมาย แห่งความเป็นตัวตน

**สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสะนานิ อะชิคุจฉะนียานิ**

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

**อิมัง ปูติกายัง ปัตฺวา**

ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวิยะ ชิคุจฉะนียานิ ชายันติ.**

ย่อมกลายเป็น ของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

## (ข้อว่าด้วยคิลานเภสัช)

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้นี่เป็น สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนืองนิจ

**ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร,**

**ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริขาร อันเกื้อกูลแก่คนไข้,

และคนผู้บริโภคเภสัชบริขารนั้น

**ธาตุมัตตะโก** เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสสัตโต** มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

**นิชชีโว** มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญโญ** ว่างเปล่าจากความหมาย แห่งความเป็นตัวตน

**สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร**

**อะชิคุจฉะนีโย**

ก็คิลานเภสัชบริขารทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

**อิมัง ปูติกายัง ปัตฺวา**

ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวิยะ ชิคุจฉะนีโย ชายะติ.**

ย่อมกลายเป็น ของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.



“ การละกิเลส เราต้องละเอง ทำเอง ขยันหมั่นเพียรเอง ”

# ตังขณิกปัจจเวกขณปาฐะ

**(หันทะ มะยัง ตังขะณิกะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)**

**(ข้อว่าด้วยจีวร)**

**ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วนุ่งห่มจีวร

**ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

**อุณ๎หัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดความร้อน

**ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดสัมผัส อันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และ
สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

**ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิจฉาทะนัตถัง**

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย

**(ข้อว่าด้วยบิณฑบาต)**

**ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันบิณฑบาต

**เนวะ ทะวายะ**

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน

**นะ มะทายะ**

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย

**นะ มัณฑะนายะ**

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

**นะ วิภูสะนายะ**

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

**ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา**

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อ ความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

**ยาปะนายะ**

เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ

**วิหิงสุปะระติยา**

เพื่อความสิ้นไป แห่งความลำบากทางกาย

**พฺรัหฺมะจะริยานุคคะหายะ**

เพื่ออนุเคราะห์ แก่การประพฤติพรหมจรรย์

**อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ**

ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่า

คือความหิว

**นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ**

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ ให้เกิดขึ้น

**ยาตฺรา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ.**

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวก แห่งอัตภาพนี้ด้วย,
ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย,
จักมีแก่เราดังนี้.

## (ข้อว่าด้วยเสนาสนะ)

**ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วใช้สอยเสนาสนะ

**ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

**อุณฺหัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดความร้อน

**ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดสัมผัส อันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และ
สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

**ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัลลานารามัตถัง**

เพียงเพื่อบรรเทาอันตราย อันจะพึงมีจากดิน ฟ้า อากาศ,
และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา

**(ข้อว่าด้วยคิลานเภสัช)**

**ปะฏิสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ปะฏิเสวามิ**

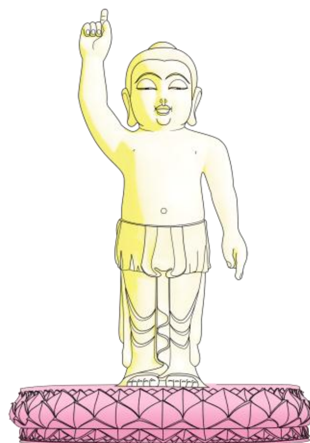
เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วบริโภคเภสัชบริขาร, อันเกื้อกูลแก่คนไข้

**ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง ปะฏิฆาตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนา อันบังเกิดขึ้นแล้ว, มีอาพาธต่างๆเป็นมูล

**อัพฺยาปัชฌะปะระมะตายาติ.**

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่งดังนี้.



" ให้อยู่ในปัจจุบันเป็นหลัก วางอยู่กับปัจจุบันเป็นหลัก แล้วก็แก้ไขอยู่กับปัจจุบัน "

# บทสวด เพื่อผู้เจ็บไข้

**ยังกัญจิ ภิกขะเว ทุพพะลัง คิลานะกัง,**

**ปัญจะ ธัมมา นะ วิชะหันติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ถ้าธรรมห้าประการไม่เว้นห่างไปเสีย,

จากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด

**ตัสเสตัง ปาฏิกังขัง นะจิรัสเสวะ**

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้น พึงหวังได้ในกาลไม่นานคือ

**อาสะวานัง ขะยา อะนาสะวัง เจโตวิมุตติง ปัญญาวิมุตติง**

เขาจะทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ, อันหาอาสวะมิได้

**ทิฏเฐวะ ธัมเม สะยัง อะภิญญา,**

**สัจฉิกัตฺวา อุปะสัมปัชชะ วิหะริสสะติ**

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย,

ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในกาลปัจจุบัน

**กะตะเม ปัญจะ อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ**

ธรรมห้าประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

**อะสุภานุปัสสี กาเย วิหะระติ**

เป็นผู้มีปกติตามเห็น ความไม่งามในกาย

**อาหาเร ปฏิกกูละสัญญี**

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่า ปฏิกูลในอาหาร

**สัพพะโลเก อะนะภิระตะสัญญี**

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่า ไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง

**สัพพะสังขาเรสุ อะนิจจานุปัสสี**

เป็นผู้มีปกติตามเห็น ความไม่เที่ยงในสังขารทั้งหลาย

**มะระณะสัญญา โข ปะนัสสะ อัชฌัตตัง สุปัฏฐิตา โหติ**

มีสติเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในกาย, เห็นการเกิดดับภายใน

**ยังกัญจิ ภิกขะเว ทุพพะลัง คิลานะกัง,**

**อิเม ปัญจะ ธัมมา นะ วิชะหันติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมห้าประการไม่เว้นห่างไปเสีย,

จากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด

**ตัสเสตัง ปาฏิกังขัง นะจิรัสเสวะ**

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้น พึงหวังได้ในกาลไม่นานคือ

**อาสะวานัง ขะยา อะนาสะวัง เจโตวิมุตติง ปัญญาวิมุตติง**

เขาจะทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุติ ปัญญาวิมุติ, อันหาอาสวะมิได้

**ทิฏเฐวะ ธัมเม สะยัง อะภิญญา,**

**สัจฉิกัตฺวา อุปะสัมปัชชะ วิหะริสสะตีติ.**

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย,

ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในกาลปัจจุบัน.

# บทสวด ความสิ้นสุดแห่งโลก

**นิสสิตัสสะ จะลิตัง**

ความหวั่นไหวย่อมมีแก่บุคคล, ผู้อันตัณหา* และทิฏฐิ** อาศัยแล้ว

**อะนิสสิตัสสะ จะลิตัง นัตถิ**

ความหวั่นไหวย่อมไม่มีแก่บุคคล, ผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยแล้ว

**จะลิเต อะสะติ ปัสสัทธิ**

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี ปัสสัทธิ*** ย่อมมี

**ปัสสัทธิยา สะติ นะติ นะ โหติ**

เมื่อปัสสัทธิมี ความน้อมไปย่อมไม่มี

**นะติยา อะสะติ อาคะติคะติ นะ โหติ**

เมื่อความน้อมไปไม่มี การมาและการไปย่อมไม่มี

**อาคะติคะติยา อะสะติ จุตูปะปาโต นะ โหติ**

เมื่อการมาและการไปไม่มี, การเคลื่อนและการเกิดขึ้นย่อมไม่มี

**จุตูปะปาเต อะสะติ เนวิธะ,**

**นะ หุรัง นะ อุภะยะมันตะเร**

เมื่อการเคลื่อนและการเกิดขึ้นไม่มี, อะไรๆก็ไม่มีในโลกนี้,
ไม่มีในโลกอื่น, ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

**เอเสวันโต ทุกขัสสะ.**

นั่นแหละคือที่สุดแห่งทุกข์.

---

* คือ ความทะยานอยาก , ** คือ ความเห็นที่มีอัตตา หรือเป็นมิจฉาทิฏฐิ , *** คือ ความสงบใจ

# บทสวด ละนันทิ

**สัมมา ปัสสัง นิพพินทะติ**

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเบื่อหน่าย

**นันทิกขะยา ราคักขะโย**

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ* จึงมีความสิ้นไปแห่งราคะ

**ราคักขะยา นันทิกขะโย**

เพราะความสิ้นไปแห่งราคะ* จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

**นันทิราคักขะยา จิตตัง สุวิมุตตันติ วุจจะติ.**

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและราคะ,
กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.



**“ ปล่อยวางที่จิต ปล่อยวางด้วยสติปัญญา**
**แต่ข้างนอกเราก็ขยันหมั่นเพียร ”**

---

นันทิ* คือ ความเพลิน

ราคะ* คือ ความยินดี, ความพอใจ, ความติดใจ

# เขมาเขมสรณทีปิกคาถา

**(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสะระณะทีปิกะคาถาโย ภะณามะ เส.)**

**พะหุง เว สะระณัง ยันติ ปัพพะตานิ วะนานิ จะ,**

**อารามะรุกขะเจตฺยานิ มะนุสสา ภะยะตัชชิตา**

มนุษย์เป็นอันมากเมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง,

ป่าไม้บ้าง, อาราม และรุกขเจดีย์บ้าง เป็นสรณะ

**เนตัง โข สะระณัง เขมัง เนตัง สะระณะมุตตะมัง,**

**เนตัง สะระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ**

นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด,

เขาอาศัยสรณะนั่นแล้ว, ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

**โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณัง คะโต,**

**จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมัปปัญญายะ ปัสสะติ**

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,

เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ

**ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,**

**อะริยัญจัฏฐังคิกัง มัคคัง ทุกขูปะสะมะคามินัง**

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,

และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ, เครื่องถึงความระงับทุกข์

**เอตัง โข สะระณัง เขมัง เอตัง สะระณะมุตตะมัง,**

**เอตัง สะระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.**

นั่นแหละเป็นสรณะอันเกษม, นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั่นแล้ว, ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.



**“ คนเราจะเข้าใจในธรรมได้ ก็ต้องเข้าใจด้วยการเจริญสติ ด้วยการเจริญภาวนา เข้าไปแยกรูปแยกนาม เดินปัญญา คนจะรู้แจ้งเห็นจริงต้องแยกตรงนี้ ไม่ใช่ไปนั่งเฉยๆ แล้วมันจะสว่างโล่งโปร่ง ”**

# อริยธนคาถา

**(หันทะ มะยัง อะริยะธะนะคาถาโย ภะณามะ เส.)**

**ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา**

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใด, ตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

**สีลัญจะ ยัสสะ กัลฺยาณัง อะริยะกันตัง ปะสังสิตัง**

และศีลของผู้ใดงดงาม, เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

**สังเฆ ปะสาโท ยัสสัตถิ อุชุภูตัญจะ ทัสสะนัง**

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง

**อะทะลิทโทติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง**

บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

**ตัสฺมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ธัมมะทัสสะนัง,**

**อะนุยุญเชถะ เมธาวี สะรัง พุทธานะสาสะนัง.**

เพราะฉะนั้นเมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา, ศีล, ความเลื่อมใส,
และ ความเห็นธรรมให้เนืองๆ.

# ติลักขณาทิคาถา

**(หันทะ มะยัง ติลักขะณาทิคาถาโย ภะณามะ เส.)**

**สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ**

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

**อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา**

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่าย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด

**สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ**

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

**อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา**

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่าย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด

**สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ**

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

**อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา**

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่าย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด

**อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน**

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

**อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ**

หมู่มนุษย์นอกนั้น, ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี่เอง

**เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน**

ก็ชนเหล่าใดประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม,
ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

**เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุทุตตะรัง**

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน,
ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุ ที่ข้ามได้ยากนัก

**กัณหัง ธัมมัง วิปปะหายะ สุกกัง ภาเวถะ ปัณฑิโต**

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย, แล้วเจริญธรรมขาว

**โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,**

**ตัตฺราภิระติมิจเฉยยะ หิตฺวา กาเม อะกิญจะโน**

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย,
เป็นผู้ไม่มีความกังวล, จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน,
อันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก

**ปะริโยทะเปยยะ อัตตานัง จิตตะกะเลเสหิ ปัณฑิโต,**

**เยสัง สัมโพธิยังเคสุ สัมมา จิตตัง สุภาวิตัง**

บัณฑิตพึงยังตนให้ผ่องแผ้ว, จากเครื่องเศร้าหมองจิต,
ชนเหล่าใดอบรมจิตดีแล้วโดยชอบ, ในองค์เป็นเหตุให้ตรัสรู้

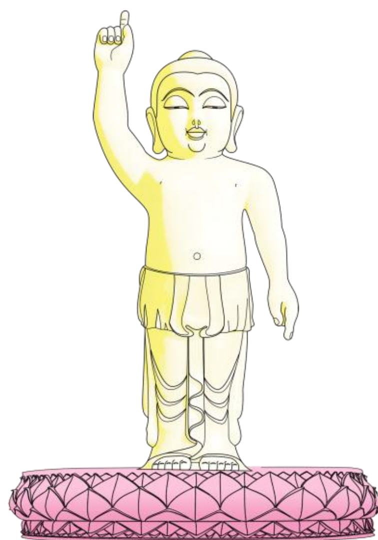
**อาทานะปะฏินิสสัคเค อะนุปาทายะ เย ระตา,**

**ขีณาสะวา ชุติมันโต เต โลเก ปะรินิพพุตาติ.**

ไม่ถือมั่น, ยินดีแล้วในความสละคืนความถือมั่น,

ชนเหล่านั้นเป็นผู้สิ้นอาสวะ,

มีความรุ่งเรืองปรินิพพานแล้วในโลกนี้.



" ตื่นขึ้นมาปุ๊บ กิเลสมันบงการ ไม่รู้ว่าไปไหนแล้ว

กลัวจะไม่ทันแต่งาน ทั้งที่กายยังไม่ได้ไป

น่าสงสารน่ะ หัดสงสารตัวเองบ้าง

ให้ทานกับตัวเองบ้าง ทำบุญกับตัวเองบ้าง "

# ภารสุตตคาถา

**(หันทะ มะยัง ภาระสุตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)**

**ภารา หะเว ปัญจักขันธา**

ขันธ์ทั้งห้า* เป็นของหนักเน้อ

**ภาระหาโร จะ ปุคคะโล**

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป

**ภาราทานัง ทุกขัง โลเก**

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก

**ภาระนิกเขปะนัง สุขัง**

การสลัดของหนักทิ้งลงเสีย เป็นความสุข

**นิกขิปิตฺวา คะรุง ภารัง**

พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว

**อัญญัง ภารัง อะนาทิยะ**

ทั้งไม่หยิบฉวยเอาของหนัก อันอื่นขึ้นมาอีก

**สะมูลัง ตัณหัง อัพพุยฺหะ**

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก

**นิจฉาโต ปะรินิพพุโต.**

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

---

ขันธ์ทั้งห้า* ได้แก่ รูป (ร่างกาย), เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ), สัญญา (ความจำได้หมายรู้), สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง), วิญญาณ (ใจ - ธรรมชาติที่รู้อารมณ์)

# ภัทเทกรัตตคาถา

**(หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)**

**อะตีตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง**

บุคคลไม่ควรตามคิดถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย,
และไม่พึงพะวงถึง สิ่งที่ยังไม่มาถึง

**ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง**

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

**ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,**
**อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺรูหะเย**

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ในที่นั้นๆอย่างแจ่มแจ้ง,
ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

**อัชเชวะ กิจจะมาตัปปัง โก ชัญญา มะระณัง สุเว**

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้

**นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุนา**

เพราะการผลัดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก, ย่อมไม่มีสำหรับเรา

**เอวัง วิหาริมาตาปิง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,**
**ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนิ.**

มุนีผู้สงบย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน กลางคืนว่า,
“ ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม. ”

# บทสวด ที่สุดแห่งทุกข์

**เอตถะ จะ เต มาลุงกฺยะปุตตะ,**

**ทิฏฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ ธัมเมสุ**

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, ในบรรดาสิ่งที่ท่านได้เห็น ได้ฟัง, ได้รู้สึก ได้รู้แจ้งเหล่านั้น

**ทิฏเฐ ทิฏฐะมัตตัง ภะวิสสะติ**

ในสิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จะเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น

**สุเต สุตะมัตตัง ภะวิสสะติ**

ในสิ่งที่ท่านฟังแล้ว จะเป็นแต่เพียงสักว่าฟัง

**มุเต มุตะมัตตัง ภะวิสสะติ**

ในสิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว จะเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก

**วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภะวิสสะติ**

ในสิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว จะเป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง

**ยะโต โข เต มาลุงกฺยะปุตตะ,**

**ทิฏฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ ธัมเมสุ**

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, ในบรรดาธรรมเหล่านั้น

**ทิฏเฐ ทิฏฐะมัตตัง ภะวิสสะติ**

เมื่อสิ่งที่เห็นแล้ว สักว่าเห็น

**สุเต สุตะมัตตัง ภะวิสสะติ**

สิ่งที่ฟังแล้ว สักว่าฟัง

**มุเต มุตะมัตตัง ภะวิสสะติ**

สิ่งที่รู้สึกแล้ว สักว่ารู้สึก

**วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภะวิสสะติ**

สิ่งที่รู้แจ้งแล้ว สักว่ารู้แจ้งดังนี้

**ตะโต ตุ̣วัง มาลุงกฺยะปุตตะ นะ เตนะ**

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, เมื่อนั้นตัวตนย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้น

**ยะโต ตุ̣วัง มาลุงกฺยะปุตตะ นะ เตนะ,**

**ตะโต ตุ̣วัง มาลุงกฺยะปุตตะ นะ ตัตถะ**

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, เมื่อใดตัวตนไม่มี เพราะเหตุนั้น,
เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในที่นั้น

**ยะโต ตุ̣วัง มาลุงกฺยะปุตตะ นะ ตัตถะ**

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้น

**ตะโต มาลุงกฺยะปุตตะ เนวิธะ,**

**นะ หุรัง นะ อุภะยะมันตะเรนะ**

เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้, ไม่มีในโลกอื่น,
ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

**เอเสวันโต ทุกขัสสาติ.**

นั่นแหละคือ ที่สุดแห่งความทุกข์ดังนี้.

# โอวาทปาฏิโมกขคาถา

**(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส.)**

**สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง**

การไม่ทำบาปทั้งปวง

**กุสะลัสสูปะสัมปะทา**

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

**สะจิตตะปะริโยทะปะนัง**

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

**เอตัง พุทธานะสาสะนัง**

ธรรม 3 อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

**ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา**

ขันติคือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

**นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา**

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่า เป็นธรรมอันยิ่ง

**นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรูปะฆาตี**

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

**สะมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันโต**

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย

**อะนูปะวาโท อะนูปะฆาโต**

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

**ปาฏิโมกเข  จะ  สังวะโร**

การสำรวมในปาฏิโมกข์

**มัตตัญญุตา  จะ  ภัตตัสฺมิง**

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

**ปันตัญจะ  สะยะนาสะนัง**

การนอน  การนั่ง  ในที่อันสงัด

**อะธิจิตเต  จะ  อาโยโค**

ความหมั่นประกอบ  ในการทำจิตให้ยิ่ง

**เอตัง  พุทธานะสาสะนัง.**

ธรรม 6 อย่างนี้  เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.



“ การพูดนี้ง่าย  การทำกว่าจะผ่านพ้นวิบากกรรม ของสมมุติได้ แต่ละชั้น  แต่ละตอน  มันก็ยากอยู่  ก็ต้องอาศัยความเพียร อาศัยการสร้างตบะบารมี  อาศัยความจริงใจ  ขยันอดทน ”

# บทสวด ธรรมวินัยคือศาสดา

**สิยา โข ปะนานันทะ ตุมหากัง**

ดูก่อนอานนท์, ความคิดอาจมีแก่พวกเธออย่างนี้ว่า

**เอวะมัสสะ อะตีตะสัตถุกัง,**

**ปาวะจะนัง นัตถิ โน สัตถาติ**

ธรรมวินัยของพวกเรา มีพระศาสดาล่วงลับไปแล้ว,
พวกเราไม่มีพระศาสดาดังนี้

**นะ โข ปะเนตัง อานันทะ เอวัง ทัฏฐัพพัง**

ข้อนี้พวกเธออย่าคิดดังนั้น

**โย โว อานันทะ มะยา ธัมโม,**

**จะ วินะโย จะ เทสิโต ปัญญัตโต**

ดูก่อนอานนท์, ธรรมก็ดี วินัยก็ดี ที่เราแสดงแล้ว,
บัญญัติแล้ว แก่พวกเธอทั้งหลาย

**โส โว มะมัจจะเยนะ สัตถา.**

ธรรมวินัยนั้น จะเป็นศาสดาของพวกเธอทั้งหลาย,
โดยกาลล่วงไปแห่งเรา.



# ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

**(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.)**

**หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

**วะยะธัมมา สังขารา**

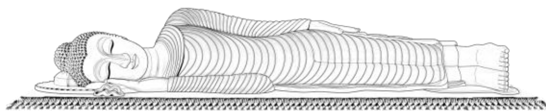
สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

**อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ**

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

**อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.**

นี้เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.



" การให้ในสิ่งที่เราให้ไป ผลตอบแทนก็คือความว่าง
เพราะจิตของเราไม่เอาอะไรแล้ว มีแต่เอาออกๆ
ก็เหลือแต่ความว่าง "

# ธัมมปหังสนสูตร

**(หันทะ มะยัง ธัมมะปะหังสะนะสะมาทะปะนา**

**ทิวะจะนะปาฐัง ภะณามะ เส.)**

**เอวัง สฺวากขาโต ภิกขะเว มะยา ธัมโม**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมอันเรากล่าวดีแล้วอย่างนี้

**อุตตาโน**

เป็นการทำให้เป็น ดุจหงายของที่คว่ำ

**วิวะโฏ**

เป็นการทำให้เป็น ดุจเปิดของที่ปิด

**ปะกาสิโต**

เป็นธรรมอันเราตถาคต ประกาศก้องแล้ว

**ฉินนะปิโลติโก**

เป็นธรรมมีส่วนขี้ริ้ว อันเราตถาคตเฉือนออกสิ้นแล้ว

**เอวัง สฺวากขาโต ภิกขะเว มะยา ธัมโม**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมนี้เป็นธรรม อันเรากล่าวดีแล้วอย่างนี้

**อะลัง เอวะ**

ย่อมเป็นการสมควรแล้ว

**สัทธา ปัพพะชิเตนะ กุละปุตเตนะ วิริยัง อาระภิตุง**

ที่กุลบุตรผู้บวชแล้วด้วยศรัทธา, จะพึงปรารภความเพียร

**กามัง ตะโจ จะ นะหารุ จะ อัฏฐิ จะ อะวะสิสสะตุ**

ด้วยการอธิษฐานจิตว่า, แม้หนัง เอ็น กระดูกเท่านั้น จะเหลืออยู่

**สะรีเร อุปะสุสสะตุ มังสะโลหิตัง**

เนื้อและเลือดในสรีระนี้ จะเหือดแห้งไปก็ตาม

**ยันตัง ปุริสะถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ,**

**ปุริสะปะรักกะเมนะ ปัตตัพพัง**

ประโยชน์ใดอันบุคคล จะพึงลุถึงได้ด้วยกำลัง,

ด้วยความเพียร ความบากบั่นของบุรุษ

**นะ ตัง อะปาปุณิตฺวา ปุริสัสสะ,**

**วิริยัสสะ สัณฐานัง ภะวิสสะตีติ**

ถ้ายังไม่บรรลุประโยชน์นั้น จะไม่หยุดความเพียร

**ทุกขัง ภิกขะเว กุสีโต วิหะระติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, คนผู้เกียจคร้านย่อมอยู่เป็นทุกข์

**โวกิณโณ ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ**

ระคนอยู่ด้วยอกุศลธรรม อันลามกทั้งหลาย

**มะหันตัญจะ สะทัตถัง ปะริหาเปติ**

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวง ของตนให้เสื่อม

**อารัทธะวิริโย จะ โข ภิกขะเว สุขัง วิหะระติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บุคคลผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว

ย่อมอยู่เป็นสุข

**ปะวิวิตโต ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ**

สงัดแล้วจากอกุศลธรรม อันลามกทั้งหลาย

**มะหันตัญจะ สะทัตถัง ปะริปูเรติ**

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวง ของตนให้บริบูรณ์

**นะ ภิกขะเว หีเนนะ อัคคัสสะ ปัตติ โหติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การบรรลุธรรมอันเลิศ

ด้วยการกระทำอันเลว ย่อมมีไม่ได้เลย

**อัคเคนะ จะ โข อัคคัสสะ ปัตติ โหติ**

แต่การบรรลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลิศ ย่อมมีได้

**มัณฑะ เปยยะมิทัง ภิกขะเว พฺรัหฺมะจะริยัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, พรหมจรรย์นี้น่าดื่ม เหมือนมัณฑะ*

ยอดโอชาแห่งโครส

**สัตถา สัมมุขีภูโต**

พระศาสดาก็อยู่เฉพาะหน้านี้แล้ว

**ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว วิริยัง อาระภะถะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,

เพราะฉะนั้นเธอทั้งหลาย จงปรารภความเพียรเถิด

**อัปปัตตัสสะ ปัตติยา**

เพื่อการบรรลุซึ่งธรรม อันยังไม่บรรลุ

---

มัณฑะ* คือ น้ำนม

**อะนะธิคะตัสสะ อะธิคะมายะ**

เพื่อการเข้าถึงธรรม อันยังไม่ถึง

**อะสัจฉิกะตัสสะ สัจฉิกิริยายะ**

เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งธรรม อันยังไม่แจ้ง

**เอวัง โน อะยัง อัมหากัง ปัพพัชชา**

เมื่อเป็นอย่างนี้ บรรพชาของเราทั้งหลาย

**อะวังกะตา อะวัญฌา ภะวิสสะติ**

จะเป็นบรรพชาไม่ต่ำทราม ไม่เป็นหมันเปล่า

**สะผะลา สะอุทะระยา**

แต่จะเป็นบรรพชาที่มีผล เป็นบรรพชาที่มีกำไร

**เยสัง มะยัง ปะริภุญชามะ จีวะระปิณฑะปาตะเสนาสนะ, คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง**

พวกเราทั้งหลายบริโภคจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ, และเภสัช ของชนทั้งหลายเหล่าใด

**เตสัง เต การา อัมเหสุ**

การกระทำของชนทั้งหลายเหล่านั้น ในเราทั้งหลาย

**มะหัปผะลา ภะวิสสันติ มะหานิสังสาติ**

เป็นการกระทำมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

**เอวัง หิ โว ภิกขะเว สิกขิตัพพัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เธอทั้งหลาย พึงทำความสำเหนียกอย่างนี้

**อัตตัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมาเนนะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่
ซึ่งประโยชน์แห่งตนก็ตาม

**อะละเมวะ อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้ว ที่จะยังประโยชน์แห่งตน,
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

**ปะรัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมาเนนะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่
ซึ่งประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่นก็ตาม

**อะละเมวะ อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้ว ที่จะยังประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่น,
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

**อุภะยัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมาเนนะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, หรือเมื่อบุคคลมองเห็นอยู่
ซึ่งประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายก็ตาม

**อะละเมวะ อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้ว ที่จะยังประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายนั้น,
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

**อิติ.**

ดังนี้แล.

## อนุโมทนารัมภคาถา

**ยะถา วาริวะหา ปุรา ปะริปูเรนติ สาคะรัง**

ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาคร ให้บริบูรณ์ได้ฉันใด

**เอวะเมวะ อิโต ทินนัง เปตานัง อุปะกัปปะติ**

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้ว ในโลกนี้,

ย่อมสำเร็จประโยชน์ แก่ผู้ละโลกนี้ไปแล้ว ได้ฉันนั้น

**อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง**

ขออิฏฐผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว

**ขิปปะเมวะ สะมิชฌะตุ**

จงสำเร็จโดยฉับพลัน

**สัพเพ ปูเรนตุ สังกัปปา**

ขอความดำริทั้งปวง จงเต็มที่

**จันโท ปัณณะระโส ยะถา**

เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

**มะณิ โชติระโส ยะถา.**

เหมือนแก้วมณี อันสว่างไสวควรยินดี.



# สามัญญานุโมทนาคาถา

**สัพพีติโย วิวัชชันตุ**

ความจัญไรทั้งปวง จงบำราศไป

**สัพพะโรโค วินัสสะตุ**

โรคทั้งปวงของท่านจงหาย

**มา เต ภะวัตวันตะราโย**

อันตรายอย่ามีแก่ท่าน

**สุขี ทีฆายุโก ภะวะ**

ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน

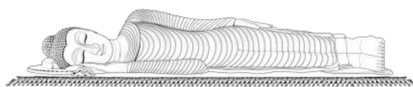
**อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายิโน,**

**จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง.**

พรสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ,

ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติกราบไหว้,

มีปกติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่เป็นนิตย์.



" บุญข้างนอกเราก็ไม่ทิ้ง

ข้างนอกก็ทำ ข้างในก็ทำ จะได้ควบคู่กันไป "

# โภชนทานานุโมทนาคาถา

**อายุโท พะละโท ธีโร**

ผู้มีปัญญาให้อายุ ให้กำลัง

**วัณณะโท ปะฏิภาณะโท**

ให้วรรณะ ให้ปฏิภาณ

**สุขัสสะ ทาตา เมธาวี**

ผู้มีปัญญาให้ความสุข

**สุขัง โส อะธิคัจฉะติ**

ย่อมได้ประสบสุข

**อายุง ทัตฺวา พะลัง วัณณัง สุขัญจะ ปะฏิภาณะโท**

บุคคลผู้ให้อายุ พละ วรรณะ สุขะ และปฏิภาณ

**ทีฆายุ ยะสะวา โหติ ยัตถะ ยัตถูปะปัชชะตีติ.**

บังเกิดในที่ใดๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน, มียศในที่นั้นๆดังนี้.



" พอทุกข์หนักก็วิ่งเข้าไปฝึก ไปอบรม มันก็ไม่ทัน "

# ติโรกุฑฑกัณฑคาถา

**อะทาสิ เม อะกาสิ เม ญาติมิตตา สะขา จะ เม**

บุคคลเมื่อนึกถึงอุปการะที่ผู้มีคุณ, ได้ทำแก่ตนในกาลก่อนว่า,
ผู้นี้ได้ให้สิ่งนี้แก่เรา, ผู้นี้ได้ช่วยทำกิจนี้ของเรา,
ผู้นี้เป็นญาติ เป็นมิตร เป็นเพื่อนของเราดังนี้

**เปตานัง ทักขิณัง ทัชชา ปุพเพ กะตะมานุสสะรัง**

ก็ควรให้ทักษิณาทาน เพื่อผู้ละโลกนี้ไปแล้ว

**นะ หิ รุณณัง วา โสโก วา ยา วัญญา ปะริเทวะนา**

บุคคลไม่ควรร้องไห้ เศร้าโศก หรือร่ำไรรำพัน

**นะตัง เปตานะมัตถายะ**

เพราะว่าการร้องไห้ เป็นต้นนั้น,
ไม่เป็นประโยชน์แก่ญาติทั้งหลาย ผู้ละโลกนี้ไปแล้ว

**เอวัง ติฏฐันติ ญาตะโย**

ญาติทั้งหลายย่อมดำรงอยู่ ตามกรรมของเขา

**อะยัญจะ โข ทักขิณา ทินนา**

ก็ทักษิณาทาน อันท่านได้ให้แล้ว

**สังฆัมหิ สุปะติฏฐิตา**

ประดิษฐานไว้ดีแล้วในสงฆ์

**ทีฆะรัตตัง หิตายัสสะ ฐานะโส อุปะกัปปะติ**

ย่อมสำเร็จประโยชน์เกื้อกูล, แก่ผู้ละโลกนี้ไปแล้วนั้น,

ตลอดกาลนานตามฐานะ

**โส ญาติธัมโม จะ อะยัง นิทัสสิโต**

ญาติธรรมนี้นั้น ท่านได้แสดงให้ปรากฏแล้ว

**เปตานะ ปูชา จะ กะตา อุฬารา**

และการบูชาอันดียิ่ง ท่านก็ได้ทำแล้ว,

แก่ญาติทั้งหลาย ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว

**พะลัญจะ ภิกขูนะมะนุปปะทินนัง**

กำลังแห่งภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่าท่านได้เพิ่มให้แล้วด้วย

**ตุมเหหิ ปุญญัง ปะสุตัง อะนัปปะกันติ.**

บุญไม่น้อย ท่านได้ขวนขวายแล้วดังนี้.



" เราวิเคราะห์กายของเรา วิเคราะห์ใจของเราเพื่ออะไร

จุดมุ่งหมายอยู่ที่ตรงไหน เราละกิเลสได้แล้วหรือยัง "

# อัคคัปปสาทสุตตคาถา

| | |
|---|---|
| **อัคคะโต เว ปะสันนานัง** | เมื่อบุคคลรู้จักธรรมอันเลิศ |
| **อัคคัง ธัมมัง วิชานะตัง** | เลื่อมใสแล้วโดยความเป็นของเลิศ |
| **อัคเค พุทเธ ปะสันนานัง** | เลื่อมใสแล้วในพระพุทธเจ้าผู้เลิศ |
| **ทักขิเณยเย อะนุตตะเร** | ซึ่งเป็นทักขิไณยบุคคลอันเยี่ยมยอด |
| **อัคเค ธัมเม ปะสันนานัง** | เลื่อมใสแล้วในพระธรรมอันเลิศ |
| **วิราคูปะสะเม สุเข** | อันเป็นธรรมปราศจากราคะ |
| | สงบระงับเป็นสุข |
| **อัคเค สังเฆ ปะสันนานัง** | เลื่อมใสแล้วในพระสงฆ์ผู้เลิศ |
| **ปุญญักเขตเต อะนุตตะเร** | ซึ่งเป็นบุญญเขตอย่างยอด |
| **อัคคัสฺมิง ทานัง ทะทะตัง** | ถวายทานในท่านผู้เลิศนั้น |
| **อัคคัง ปุญญัง ปะวัฑฒะติ** | บุญที่เลิศก็ย่อมเจริญ |
| **อัคคัง อายุ จะ วัณโณ จะ** | อายุและวรรณะที่เลิศ |
| **ยะโส กิตติ สุขัง พะลัง** | ยศ เกียรติคุณ ความสุข |
| | และพละกำลังที่เลิศย่อมเจริญ |
| **อัคคัสสะ ทาตา เมธาวี** | ผู้มีปัญญาตั้งมั่นในธรรมอันเลิศแล้ว |
| **อัคคะธัมมะสะมาหิโต** | ให้ทานแก่ท่านผู้เป็นบุญญเขตอันเลิศ |
| **เทวะภูโต มะนุสโส วา** | จะไปเกิดเป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็ตาม |
| **อัคคัปปัตโต ปะโมทะตีติ.** | ย่อมถึงความเป็นผู้เลิศบันเทิงอยู่ดังนี้. |

# เทวทูตสูตร

**โจทิตา เทวะทูเตหิ เย ปะมัชชันติ มาณะวา,**

**เต ทีฆะรัตตัง โสจันติ หีนากายุปะคา นะรา**

บุคคลใดถูกเทวทูตทั้งหลายตักเตือนแล้ว ยังประมาทอยู่,
บุคคลนั้นจะเข้าถึงกำเนิดชั้นเลว,
เกิดในนรกประสบทุกข์โศก อยู่สิ้นกาลนาน

**เย จะ โข เทวะทูเตหิ สันโต สัปปุริสา อิธะ,**

**โจทิตา นัปปะมัชชันติ อะริยะธัมเม กุทาจะนัง**

ส่วนบุคคลใดเป็นสัตบุรุษผู้สงบ, ถูกเทวทูตทั้งหลายตักเตือนแล้ว
ไม่ประมาทในอริยธรรม, กำหนดรู้อยู่เป็นเนืองนิจ

**อุปาทาเน ภะยัง ทิสฺวา ชาติมะระณะสัมภะเว,**

**อะนุปาทา วิมุจจันติ ชาติมะระณะสังขะเย**

บุคคลใดเห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่น, อันเป็นปัจจัยก่อให้เกิดภพ
ชาติ ชรา มรณะ, บุคคลนั้นย่อมหลุดพ้นจากอุปาทาน,
เพราะพยายามทำให้สิ้นชาติ ชรา มรณะนั้น

**เต เขมัปปัตตา สุขิโน ทิฏฐะธัมมาภินิพพุตา,**

**สัพพะเวระภะยาตีตา สัพพะทุกขัง อุปัจจะคุนติ.**

บุคคลนั้นชื่อว่า เป็นผู้มีความเกษมสุข,
เป็นผู้บรรลุพระนิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้,
เป็นผู้ไม่มีเวรภัย พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ดังนี้.

# กาลทานสุตตคาถา

**กาเล ทะทันติ สะปัญญา วะทัญญู วีตะมัจฉะรา**

ผู้มีปัญญารอบรู้ และปราศจากความตระหนี่

**กาเลนะ ทินนัง อะริเยสุ อุชุภูเตสุ ตาทิสุ**

ย่อมถวายทานตามกาลสมัย,

ในพระอริยเจ้าทั้งหลาย ผู้ประพฤติตรงคงที่

**วิปปะสันนะมะนา ตัสสะ วิปุลา โหติ ทักขิณา**

เมื่อมีใจเลื่อมใสศรัทธาแล้ว, ทักษิณาทานย่อมมีผลอันไพบูลย์

**เย ตัตถะ อะนุโมทันติ เวยยาวัจจัง กะโรนติ วา**

ชนทั้งหลายเหล่าใด ร่วมอนุโมทนา,

หรือช่วยกระทำการขวนขวาย ในทานนั้น

**นะ เตนะ ทักขิณา โอนา**

ทักษิณาทานนั้น มิได้พร่องไป, ด้วยเหตุแห่งอนุโมทนาเลย

**เตปิ ปุญญัสสะ ภาคิโน**

ชนทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญนั้นด้วย

**ตัสฺมา ทะเท อัปปะฏิวานะจิตโต ยัตถะ ทินนัง มะหัปผะลัง**

เพราะฉะนั้นเมื่อบุคคล ไม่มีจิตท้อถอยในทาน,

ให้ในที่ใดมีผลมาก ควรให้ในที่นั้น

**ปุญญานิ ปะระโลกัสฺมิง ปะติฏฐา โหนติ ปาณินันติ.**

บุญที่ทำแล้วย่อมเป็นที่พึ่ง, ของสัตว์ทั้งหลายในกาลข้างหน้า.

# มงคลจักรวาลน้อย

**สัพพะพุทธานุภาเวนะ**

ด้วยอานุภาพแห่ง พระพุทธเจ้าทั้งปวง

**สัพพะธัมมานุภาเวนะ**

ด้วยอานุภาพแห่ง พระธรรมทั้งปวง

**สัพพะสังฆานุภาเวนะ**

ด้วยอานุภาพแห่ง พระสงฆ์ทั้งปวง

**พุทธะระตะนัง ธัมมะระตะนัง สังฆะระตะนัง**

**ติณณัง ระตะนานัง อานุภาเวนะ**

ด้วยอานุภาพแห่งพระรัตนตรัย,

คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆะรัตนะ

**จะตุราสีติสะหัสสะธัมมักขันธานุภาเวนะ**

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมขันธ์ แปดหมื่นสี่พัน

**ปิฎะกัตตะยานุภาเวนะ**

ด้วยอานุภาพแห่งพระไตรปิฎก

**ชินะสาวะกานุภาเวนะ**

ด้วยอานุภาพแห่งพระสาวกของพระชินเจ้า

**สัพเพ เต โรคา สัพเพ เต ภะยา**

โรคและภัยทั้งหลายของท่าน

**สัพเพ เต อันตะรายา สัพเพ เต อุปัททะวา**

อันตรายและอุปัทวะทั้งหลายของท่าน

**สัพเพ เต ทุนนิมิตตา สัพเพ เต อะวะมังคะลา วินัสสันตุ**

นิมิตร้าย และอวมงคลทั้งหลายของท่าน จงพินาศไป

**อายุวัฑฒะโก ธะนะวัฑฒะโก**

ความเจริญอายุ ความเจริญทรัพย์

**สิริวัฑฒะโก ยะสะวัฑฒะโก**

ความเจริญสิริ ความเจริญยศ

**พะละวัฑฒะโก วัณณะวัฑฒะโก**

ความเจริญกำลัง ความเจริญวรรณะ

**สุขะวัฑฒะโก โหตุ สัพพะทา**

ความเจริญสุข จงมีแก่ท่านในกาลทั้งปวง

**ทุกขะโรคะภะยา เวรา โสกา สัตตุ จุปัททะวา**

ทุกข์ โรคภัย เวรทั้งหลาย, ความโศก ศัตรู และอุปัทวะทั้งหลาย

**อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ จะ เตชะสา**

อันตรายทั้งหลายเป็นอันมาก,

จงพินาศไป ด้วยเดชแห่งพระรัตนตรัยนั้น

**ชะยะสิทธิ ธะนัง ลาภัง โสตถิ ภาคฺยัง สุขัง พะลัง**

ชัยชนะ ความสำเร็จ ความมีทรัพย์ ความมีลาภ,

ความสุขสวัสดี มีโชค มีกำลัง

**สิริ อายุ จะ วัณโณ จะ โภคัง วุฑฒี จะ ยะสะวา**

สิริ อายุ วรรณะ โภคะสมบัติ, ความเจริญ ความเป็นผู้มียศ

**สะตะวัสสา จะ อายุ จะ ชีวะสิทธี ภะวันตุ เต.**

มีอายุยืนร้อยปี, และความสำเร็จในชีวิต จงมีแก่ท่าน.



**“ ทำงานไปด้วย จิตก็รับรู้ ตั้งมั่นรับรู้อยู่ในกายของเราไปด้วย**

**เกิดความผิดพลาด เราก็แก้ไขใหม่**

**จิตของเราก็ไม่ได้ไปทุกข์ไปกังวล มีความสุขกับการทำงาน ”**

# บทถวายพรพระ

## พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ-สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ.

## พระธรรมคุณ

สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ*.

## พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลี-กะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

---

วิญญูหีติ* อ่านว่า วิญญูฮีติ

# พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
คฺรีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

---

*ถ้าสวดให้ตัวเอง เปลี่ยนจาก เต เป็น เม

กัตฺวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พฺรัหฺมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตฺวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ.

# พุทธชัยมงคลคาถา (แปล)

พญามารเนรมิตแขนหนึ่งพันถืออาวุธครบมือ ขี่ช้างคิรีเมขละ พร้อมด้วยเสนามารเข้ามาผจญ พระจอมมุนีทรงชนะได้ด้วยธรรมวิธี มีทานบารมีเป็นต้น ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

อาฬาวกยักษ์ผู้ดุร้าย หยาบช้าเหี้ยมโหด เข้ามารุกรานราวีตลอดคืน ยิ่งกว่าพญามาร พระจอมมุนีทรงชนะได้ด้วยพระขันติ ที่ทรงฝึกฝนดีแล้ว ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

พญาช้างนาฬาคีรีตกมันดุร้ายยิ่งนัก แล่นเข้ามาดุจไฟป่า จักราวุธและสายฟ้า พระจอมมุนีทรงชนะได้ด้วยวิธีรดด้วยน้ำคือเมตตา ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

โจรองคุลิมาลแสนร้ายกาจ มีฝีมือ ถือดาบวิ่งไล่ตามพระพุทธองค์ไปถึง 3 โยชน์ (1 โยชน์ = 16 กิโลเมตร) พระจอมมุนีทรงบันดาลอิทธิฤทธิ์จนได้ชัยชนะ ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

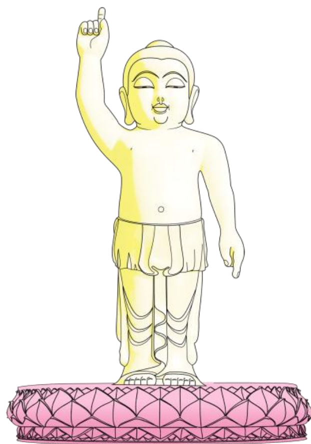
นางจิญจมาณวิกาใช้ผ้าห่อไม้ผูกไว้ที่ท้อง แสร้งทำเป็นหญิงมีครรภ์ กล่าวใส่ร้ายพระพุทธองค์ในท่ามกลางชุมนุมชน พระจอมมุนีทรงชนะได้ด้วยวิธีสงบอย่างงดงาม ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

สัจจะนิครนถ์ผู้ถือตัวว่าฉลาด เป็นนักโต้วาทะชั้นยอด ละทิ้งความจริงเป็นคนมืดบอดยิ่งนัก ตั้งใจมาโต้วาทะหักล้างพระพุทธองค์ พระจอมมุนีทรงใช้เทศนาญาณวิธี คือ รู้อัชฌาสัยแล้วตรัสเทศนา ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

นันโทปนันทนาคราชผู้มีฤทธิ์มากแต่หลงผิด พระจอมมุนีโปรดให้พระมหาโมคคัลลานะพุทธบุตรไปปราบ ทรงชนะด้วยวิธีอันให้อุปเท่ห์ คือให้คำแนะนำในการดำเนินงานแห่งฤทธิ์ที่เหนือกว่า ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

พรหมชื่อพกาพรหม สำคัญตนว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ มีรัศมี และมีฤทธิ์ ถือมั่นในความเห็นผิด ดุจถูกอสรพิษพันมือแล้วขบกัด พระจอมมุนีทรงชนะได้ด้วยเทศนาญาณวิธี ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

นรชนใดไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกถึงก็ดี ซึ่งพระพุทธชัยมงคลคาถา 8 บทเหล่านี้ทุกวัน นรชนนั้นย่อมพ้นจาก อุปัทวันตรายทั้งหลายเป็นอันมาก จะเป็นผู้มีปัญญาถึงซึ่งความสุข พ้นทุกข์ภัย.



**“ แม้แต่นอน เราสังเกตลมหายใจวิ่งเข้าวิ่งออก จนหลับ**

**หลับก็ช่าง ตื่นขึ้นมาเอาใหม่**

**ไม่ใช่ว่านอนก็คิดเรื่อยเปื่อย เขาเรียกว่านอนคิดฟุ้งซ่าน ”**

# ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรตฺวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต* ชะยะมังคะลัง

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักฺยานัง นันทิวัฑฒะโน เอวัง <u>ตฺวัง วิชะโย โหหิ</u>** ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ

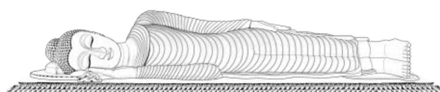
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พฺรัหฺมะ***จาริสุ ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธี เต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ กัตฺวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ.

---

*ถ้าสวดให้ตนเอง ให้เปลี่ยน เต เป็น เม

**ถ้าสวดให้ตนเอง ให้เปลี่ยน <u>ตฺวัง วิชะโย โหหิ</u> เป็น <u>อะหัง วิชะโย โหมิ</u>

***อ่านว่า พรัมมะ



**" เราต้องประหยัดความคิด คิดเฉพาะสิ่งที่ควรคิด**

**ทำเฉพาะสิ่งที่ควรทำ "**

# ชัยปริตร (แปล)

พระพุทธเจ้าผู้เป็นที่พึ่งของโลก ทรงมีพระมหากรุณาบำเพ็ญบารมีทั้งปวงให้เต็ม เพื่ออนุเคราะห์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทรงบรรลุพระสัมโพธิญาณอันสูงสุด ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

ขอให้ท่านจงเป็นผู้มีชัยชนะในมงคลพิธี เหมือนพระจอมมุนีมิ่งขวัญแห่งชาวศากยะ ทรงชนะมารที่โคนต้นโพธิ์ ทรงถึงความเป็นผู้เลิศ บันเทิงอยู่บนอปราชิตบัลลังก์ ณ พื้นที่อันเป็นจอมปฐพี ซึ่งเป็นที่อภิเษกแห่งพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม และความปรารถนาของท่าน เป็นไปโดยชอบในกาลใด กาลนั้นจัดว่าเป็นฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี ครู่ยามดี และเป็นการบูชาอย่างดี แก่ท่านผู้ประพฤติพรหมจรรย์ทั้งหลาย บุคคลที่กระทำกรรมดี ย่อมได้รับประโยชน์แต่สิ่งที่ดี.



**“ ความอ่อนน้อมถ่อมตนเรามีไหม ความเสียสละเรามีไหม**
**การให้อภัยทานอโหสิกรรมเรามีไหม เราเป็นคนเห็นแก่ตัวไหม ”**

# ภวตุ สัพพมังคลคาถา

**ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา**
**สัพพะ<u>พุทธา</u>นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต**
**ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา**
**สัพพะ<u>ธัมมา</u>นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต**
**ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา**
**สัพพะ<u>สังฆา</u>นุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต.**

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน, ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน, ด้วยอานุภาพแห่ง**พระพุทธเจ้า**, ขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน, ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน, ด้วยอานุภาพแห่ง**พระธรรม**, ขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน, ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน, ด้วยอานุภาพแห่ง**พระสงฆ์**, ขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ.



# คาถาชินบัญชร

(นะโม 3 จบ)

**ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ธะนะกาโม ละเภ ธะนัง,**

**อัตถิ กาเย กายะญายะ เทวานัง ปิยะตัง สุตฺวา**

ผู้ปรารถนาบุตร ขอให้ได้บุตรสมความปรารถนา ผู้ปรารถนาทรัพย์ จงได้ทรัพย์สมความปรารถนา ขออัญเชิญเทวดา จงมาร่วมอนุโมทนา ให้เขาเหล่านั้น จงสำเร็จสมดังปรารถนาทุกประการ

**ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตฺวา มารัง สะวาหะนัง,**

**จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา**

พระพุทธเจ้าและพระนราสภาทั้งหลาย ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัยบัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามาราธิราช ผู้พรั่งพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะ แล้วเสวยอมตรส คืออริยสัจธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

**ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา,**

**สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา**

มี 28 พระองค์คือ พระผู้ทรงพระนามว่าตัณหังกร เป็นต้น, ขออัญเชิญพระพุทธเจ้าผู้จอมมุนีทุกพระองค์ มาประดิษฐานที่กลางกระหม่อม

**สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน,**

**สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร**

ขออัญเชิญพระพุทธเจ้า ประดิษฐานอยู่บนศีรษะ, พระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง, พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งสรรพคุณ อยู่ที่อก

**หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ,**
**โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสฺมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก**

พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา
พระอัญญาโกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง พระโมคคัลลาน์อยู่เบื้องซ้าย

**ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล,**
**กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก**

พระอานนท์กับพระราหุล อยู่หูขวา,
พระกัสสปะกับพระมหานามะ อยู่ที่หูซ้าย

**เกสันเต ปิฏฐิภาคัสฺมิง สุริโยวะ ปะภังกะโร,**
**นิสินโน สิริสัมปันโน โสภีโต มุนิปุงคะโว**

มุนีผู้ประเสริฐคือ พระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริ เหมือนพระอาทิตย์ส่องแสง อยู่ที่ทุกเส้นขนตลอดร่าง ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

**กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก,**
**โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิ คุณากะโร**

พระกุมารกัสสปะเถระ ผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ
มีวาทะอันวิจิตรไพเราะ อยู่ปากเป็นประจำ

**ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลี นันทะสีวะลี,**
**เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ**

พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสีวลี
พระเถระทั้ง 5 นี้ จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุณ* เจิมที่หน้าผาก

---

กระแจะจุณ* คือ ผงเครื่องหอมต่างๆสำหรับทา หรือเจิมหน้าผาก

**เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา,**
**เอตาสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา,**
**ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา**

ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือนั้น นับว่าเป็นผู้มีชัย เป็นพระโอรส เป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วนรุ่งเรืองไพโรจน์ ด้วยเดชแห่งศีล ให้ดำรงอยู่ทั่วอวัยวะน้อยใหญ่

**ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง,**
**ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง**

พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้า พระเมตตาสูตรอยู่เบื้องขวา
พระอังคุลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระธชัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง

**ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะสุตตะกัง,**
**อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา**

พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตร
เป็นเครื่องกางกั้นดุจหลังคา อยู่บนนภากาศ

**ชินาณา วะระสังยุตตา สัตตัปปาการะลังกะตา,**
**วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตุปัททะวา**

ขออำนาจแห่งพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย อันประกอบด้วยพระคุณ อันประเสริฐ มาประดับเป็นกำแพงเจ็ดชั้น คุ้มครองข้าพเจ้าจาก อันตรายภายนอก มีโรคที่เกิดจากลม เป็นต้น และอันตรายภายใน มีโรคที่เกิดจากดีกำเริบ เป็นต้น

**อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา,**
**วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร**

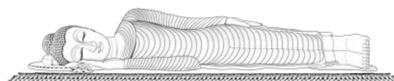
ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้า ขออันตรายที่เหลือ จงพินาศไป เมื่อข้าพเจ้าอยู่ในพระบัญชร แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ไม่ว่าจะทำกิจใดๆ ขอให้สำเร็จทุกเมื่อเถิด

**ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะฮีตะเล,**
**สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา**

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณ อันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น จงคุ้มครองข้าพเจ้า ผู้อยู่ ณ ภาคพื้นในท่ามกลางแห่งพระชินบัญชร

**อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข**
**ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว,**
**ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ**
**สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย,**
**สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ.**

ข้าพเจ้าได้รับการอภิบาลไว้ภายในชินบัญชร ดังพรรณนามาฉะนี้แล้ว ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย ขอให้ข้าพเจ้าชนะอุปสรรคอันตราย ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ขอให้ข้าพเจ้าชนะข้าศึกศัตรู ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอให้ข้าพเจ้าชนะซึ่งอันตรายทั้งปวง ขอข้าพเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษาดำเนินไปโดยดีเป็นนิจเทอญ.



# นมการสิทธิคาถา

โย จักขุมา โมหะมะลาปะกัฏโฐ สามัง วะ พุทโธ สุคะโต วิมุตโต มารัสสะ ปาสา วินิโมจะยันโต ปาเปสิ เขมัง ชะนะตัง วิเนยยัง พุทธัง วะรันตัง สิระสา นะมามิ โลกัสสะ นาถัญจะ วินายะกัญจะ ตันเตชะสา เต ชะยะสิทธิ โหตุ สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุ

ธัมโม ธะโช โย วิยะ ตัสสะ สัตถุ ทัสเสสิ โลกัสสะ วิสุทธิมัคคัง นิยยานิโก ธัมมะธะรัสสะ ธารี สาตาวะโห สันติกะโร สุจิณโณ ธัมมัง วะรันตัง สิระสา นะมามิ โมหัปปะทาลัง อุปะสันตะทาหัง ตันเตชะสา เต ชะยะสิทธิ โหตุ สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุ

สัทธัมมะเสนา สุคะตานุโค โย โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะเชตา สันโต สะยัง สันตินิโยชะโก จะ สฺวากขาตะธัมมัง วิทิตัง กะโรติ สังฆัง วะรันตัง สิระสา นะมามิ พุทธานุพุทธัง สะมะสีละทิฏฐิง ตันเตชะสา เต ชะยะสิทธิ โหตุ สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุ.



**“ ถ้าเราดับเราควบคุมได้ ใช้สมถะไปดับ จิตของเราก็สงบตั้งมั่นขึ้นมา รู้ความปกติเป็นหลัก จิตปกติอยู่ตรงไหน จิตก่อตัวตรงไหน ”**

# นมการสิทธิคาถา (แปล)

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด มีพระปัญญาจักษุ ขจัดมลทินคือโมหะเสียได้ ตรัสรู้แล้ว เป็นผู้เสด็จไปดี ทรงหลุดพ้นด้วยพระองค์เอง ทรงช่วยเหล่าเวไนยให้พ้นจากบ่วงแห่งมาร บรรลุถึงความเกษม ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า ทรงเป็นที่พึ่ง และเป็นผู้นำวิเศษของโลก ด้วยเดชแห่งพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น ขอชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ท่าน ขออันตรายทั้งปวงจงพินาศไป

พระธรรมเจ้าใด เป็นดุจธงชัยของพระศาสดา ชี้ทางความบริสุทธิ์แก่ชาวโลก เป็นคุณนำสัตว์ออกไปจากทุกข์ คุ้มครองผู้ทรงธรรม บุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้ ทำให้ได้รับความสงบ ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระธรรมเจ้าอันประเสริฐนั้นด้วยเศียรเกล้า อันทำลายเสียได้ซึ่งโมหะ และเป็นคุณระงับความเร่าร้อนได้สนิท ด้วยเดชแห่งพระธรรมเจ้านั้น ขอชัยชนะและความสำเร็จ จงมีแก่ท่าน ขออันตรายทั้งปวงจงพินาศไป

พระสงฆ์เจ้าใดเป็นธรรมเสนา ดำเนินตามพระสุคตเจ้า ขจัดเสียได้ซึ่งปวงบาปและอุปกิเลสของโลก เป็นผู้สงบเองด้วย และชักนำผู้อื่นในความสงบด้วย เผยแผ่พระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์เจ้าผู้ประเสริฐนั้นด้วยเศียรเกล้า ผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า มีศีลและความเห็นเสมอกัน ด้วยเดชแห่งพระสงฆ์นั้น ขอชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ท่าน ขออันตรายทั้งปวงจงพินาศไป.

# สัมพุทเธ

สัมพุทเธ อัฏฐะวีสัญจะ ทฺวาทะสัญจะ สะหัสสะเก ปัญจะสะตะ-สะหัสสานิ นะมามิ สิระสา อะหัง เตสัง ธัมมัญจะ สังฆัญจะ อาทะเรนะ นะมามิหัง นะมะการานุภาเวนะ หันตฺวา สัพเพ อุปัททะเว อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ อะเสสะโต

สัมพุทเธ ปัญจะปัญญาสัญจะ จะตุวีสะติสะหัสสะเก ทะสะสะตะ-สะหัสสานิ นะมามิ สิระสา อะหัง เตสัง ธัมมัญจะ สังฆัญจะ อาทะเรนะ นะมามิหัง นะมะการานุภาเวนะ หันตฺวา สัพเพ อุปัททะเว อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ อะเสสะโต

สัมพุทเธ นะวุตตะระสะเต อัฏฐะจัตตาฬีสะสะหัสสะเก วีสะติสะตะสะหัสสานิ นะมามิ สิระสา อะหัง เตสัง ธัมมัญจะ สังฆัญจะ อาทะเรนะ นะมามิหัง นะมะการานุภาเวนะ หันตฺวา สัพเพ อุปัททะเว อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ อะเสสะโต.



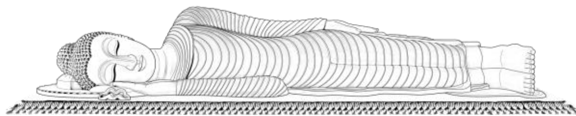
**“ เราจะดับได้ในระดับไหน ระดับต้น ระดับกลาง ระดับปลาย ส่วนมากคนจะไม่ค่อยจะดับ จะปล่อยให้เขาดับเอง เขาก็เกิดๆดับๆ เหมือนกับเพิ่มอาหารให้กิเลส เขาก็มีกำลังมาก ”**

# สัมพุทเธ (แปล)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ห้าแสนหนึ่งหมื่นสองพันยี่สิบแปดพระองค์ด้วยเศียรเกล้า ขอนอบน้อมพระธรรมและพระสงฆ์ของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นโดยเคารพ ด้วยอานุภาพแห่งการนอบน้อมนี้ ขอให้อุปัทวะและอันตรายทั้งปวง จงดับไปโดยไม่เหลือ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าทั้งหลาย หนึ่งล้านสองหมื่นสี่พันห้าสิบห้าพระองค์ด้วยเศียรเกล้า ขอนอบน้อมพระธรรมและพระสงฆ์ของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นโดยเคารพ ด้วยอานุภาพแห่งการนอบน้อมนี้ ขอให้อุปัทวะและอันตรายทั้งปวง จงดับไปโดยไม่เหลือ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าทั้งหลาย สองล้านสี่หมื่นแปดพันหนึ่งร้อยเก้าพระองค์ด้วยเศียรเกล้า ขอนอบน้อมพระธรรมและพระสงฆ์ของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นโดยเคารพ ด้วยอานุภาพแห่งการนอบน้อมนี้ ขอให้อุปัทวะและอันตรายทั้งปวง จงดับไปโดยไม่เหลือ.



**“ เราต้องพยายามดับ ตั้งแต่เค้าก่อตัว**

**ต่อไปข้างหน้าเราก็พยายาม ไม่ให้เค้าเกิด**

**เอาสติปัญญา ไปเกิดแทนความคิดทุกชนิด ”**

# นะโมการะอัฏฐะกะ

นะโม อะระหะโต สัมมา- สัมพุทธัสสะ มะเหสิโน
นะโม อุตตะมะธัมมัสสะ สฺวากขาตัสเสวะ เตนิธะ
นะโม มะหาสังฆัสสาปิ วิสุทธะสีละทิฏฐิโน
นะโม โอมาตฺยารัทธัสสะ ระตะนัตตฺยัสสะ สาธุกัง
นะโม โอมะกาตีตัสสะ ตัสสะ วัตถุตตฺยัสสะปิ
นะโม การัปปะภาเวนะ วิคัจฉันตุ อุปัททะวา
นะโม การานุภาเวนะ สุวัตถิ โหตุ สัพพะทา
นะโม การัสสะ เตเชนะ วิธิมฺหิ โหมิ เตชะวา.

## นะโมการะอัฏฐะกะ (แปล)

ขอนอบน้อมแด่ พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้แสวงหาซึ่งประโยชน์อันใหญ่หลวง

ขอนอบน้อมแด่ พระธรรมอันสูงสุดในศาสนานี้ ที่พระองค์ตรัสไว้ดีแล้ว

ขอนอบน้อมแด่ พระสงฆ์หมู่ใหญ่ ผู้มีศีลและทิฏฐิอันหมดจด

การนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ที่ปรารภแล้วว่าโอม (คืออะ..อุ..มะ)ดังนี้ ให้สำเร็จประโยชน์

ขอนอบน้อมแด่หมวดวัตถุ 3 อันล่วงพ้นโทษต่ำช้านั้น

ด้วยการประกาศการทำความนอบน้อม อุปัทวะทั้งหลายจงพินาศไป

ขอความสวัสดี จงบังเกิดมีตลอดกาลทุกเมื่อ

ด้วยเดชแห่งการทำความนอบน้อม เราจงเป็นผู้มีเดชในมงคลพิธีเถิด.

# มงคลสูตร

อะเสวะนา จะ พาลานัง ปัณฑิตานัญจะ เสวะนา
ปูชา จะ ปูชะนียานัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง
ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา
อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง

พาหุสัจจัญจะ สิปปัญจะ วินะโย จะ สุสิกขิโต
สุภาสิตา จะ ยา วาจา เอตัมมังคะละมุตตะมัง
มาตาปิตุอุปัฏฐานัง ปุตตะทารัสสะ สังคะโห
อะนากุลา จะ กัมมันตา เอตัมมังคะละมุตตะมัง

ทานัญจะ ธัมมะจะริยา จะ ญาตะกานัญจะ สังคะโห
อะนะวัชชานิ กัมมานิ เอตัมมังคะละมุตตะมัง
อาระตี วิระตี ปาปา มัชชะปานา จะ สัญญะโม
อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ เอตัมมังคะละมุตตะมัง

คาระโว จะ นิวาโต จะ สันตุฏฐี จะ กะตัญญุตา
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง
ขันตี จะ โสวะจัสสะตา สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมัง

ตะโป จะ พฺรัหฺมะจะริยัญจะ อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ เอตัมมังคะละมุตตะมัง
ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
อะโสกัง วิระชัง เขมัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง

เอตาทิสานิ กัตฺวานะ สัพพัตถะมะปะราชิตา
สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ.

# มงคลสูตร (แปล)

หมู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้หวังความสวัสดี ได้คิดหาสิ่งอันเป็นมงคล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เทศนาธิบาย สิ่งอันเป็นมงคลสูงสุด 38 ประการ เหล่านี้คือ

1.ไม่คบคนพาล 2.คบบัณฑิต 3.บูชาคนที่ควรบูชา

4.อยู่ในถิ่นฐานอันควร 5.สร้างสมความดีไว้แต่ก่อน

6.ตั้งตนไว้ชอบ 7.ฟังมาก อ่านมาก 8.มีวิชาติดตัว

9.มีระเบียบวินัย 10.กล่าวแต่วาจาดี 11.บำรุงบิดามารดา

12.สงเคราะห์ครอบครัว 13.การงานไม่คั่งค้าง 14.การให้ปันเจือจาน

15.ประพฤติธรรม 16.สงเคราะห์ญาติ

17.กระทำการอันไม่เป็นโทษ 18.งดเว้นจากบาป

19.สำรวมไม่เสพของมึนเมา 20.ไม่ประมาทในธรรม 21.เคารพ

22.ถ่อมตน 23.สันโดษ 24.กตัญญูกตเวที

25.ฟังธรรมตามกาล 26.อดทน 27.ว่านอนสอนง่าย

28.ได้เห็นสมณะ 29.สนทนาธรรมตามกาล

30.บำเพ็ญตบะ(ความเพียร) 31.ประพฤติพรหมจรรย์

32.เห็นชัดในอริยสัจ 4 33.กระทำพระนิพพานให้แจ้ง

34.ไม่ติดข้องในโลกธรรม 35.จิตไม่หวั่นไหว

36.จิตไม่เศร้าโศก 37.จิตปราศจากกิเลส 38.จิตเกษม

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พากันทำมงคลดังกล่าวนี้แล้ว จะไม่แพ้ข้าศึกทั้งปวง ถึงความสวัสดีในทุกที่ทุกสถาน นั้นเป็นมงคลสูงสุดของพวกเขา.

# รัตนสูตร

ยังกิญจิ วิตตัง อิธะ วา หุรัง วา สัคเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณีตัง นะ โน สะมัง อัตถิ ตะถาคะเตนะ อิทัมปิ พุทเธ ระตะนัง ปะณีตัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

ขะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณีตัง ยะทัชฌะคา สักฺยะมุนี สะมาหิโต นะ เตนะ ธัมเมนะ สะมัตถิ กิญจิ อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณีตัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

ยัมพุทธะเสฏโฐ ปะริวัณณะยี สุจิง สะมาธิมานันตะริกัญญะมาหุ สะมาธินา เตนะ สะโม นะ วิชชะติ อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณีตัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

เย ปุคคะลา อัฏฐะ สะตัง ปะสัฏฐา จัตตาริ เอตานิ ยุคานิ โหนติ เต ทักขิเณยยา สุคะตัสสะ สาวะกา เอเตสุ ทินนานิ มะหัปผะลานิ อิทัมปิ สังเฆ ระตะนัง ปะณีตัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

เย สุปปะยุตตา มะนะสา ทัฬหะนะ นิกกามิโน โคตะมะสาสะนัมหิ เต ปัตติปัตตา อะมะตัง วิคัยหะ ลัทธา มุธา นิพพุติง ภุญชะมานา อิทัมปิ สังเฆ ระตะนัง ปะณีตัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

ขีณัง ปุราณัง นะวัง นัตถิ สัมภะวัง วิรัตตะจิตตายะติเก ภะวัสฺมิง เต ขีณะพีชา อะวิรุฬหิฉันทา นิพพันติ ธีรา ยะถายัมปะทีโป อิทัมปิ สังเฆ ระตะนัง ปะณีตัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ.

# รัตนสูตร (แปล)

ทรัพย์ทุกอย่างในโลกนี้หรือโลกอื่น หรือรัตนะที่สูงค่าอันใดในสวรรค์ ทรัพย์หรือรัตนะนั้น ที่จะเสมอกับพระตถาคตไม่มีเลย นี้เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจงบังเกิดขึ้น

พระศากยมุนีผู้มีพระทัยตั้งมั่น บรรลุธรรมอันสิ้นกิเลส สิ้นราคะ เป็นอมตะและประณีต ไม่มีสิ่งใดที่จะเสมอด้วยพระธรรมนั้น นี้เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจงบังเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐทรงสรรเสริญมรรคสมาธิใดว่า เป็นธรรมบริสุทธิ์ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวถึงมรรคสมาธิใดว่า ให้ผลไม่มีสิ่งใดกั้นได้ ไม่มีสิ่งใดที่จะเสมอด้วยมรรคสมาธินั้น นี้เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจงบังเกิดขึ้น

พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จัดเป็นพระอริยบุคคล 8 บุคคล นับเป็น 4 คู่ อันสัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญ บุคคลเหล่านั้นเป็นผู้ควรแก่ทักษิณาทาน ทานที่ถวายแก่พระสงฆ์เหล่านั้นมีผลมาก นี้เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจงบังเกิดขึ้น

พระอรหันต์ทั้งหลายผู้บำเพ็ญเพียรด้วยจิตอันมั่นคง ในพระศาสนาของพระโคดมเจ้า ออกจากกิเลส ได้บรรลุอรหัตตผล หยั่งลงสู่พระนิพพาน เสวยวิมุติสุข นี้เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจงบังเกิดขึ้น

พระอรหันต์ผู้สิ้นเชื้อคือกิเลสแล้ว ไม่ยินดีในการเกิดอีก เบื่อหน่ายในภพต่อไป สิ้นกรรมเก่า ปราศจากกรรมใหม่ที่จะเป็นเหตุให้เกิดอีก ท่านเหล่านั้นเป็นผู้มีปัญญาถึงนิพพาน เหมือนดวงประทีปนี้ดับไป นี้เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจงบังเกิดขึ้น.

# กรณียเมตตสูตร

กะระณียะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
สักโก อุชู จะ สุหุชู จะ สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี
สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ
สันตินทฺริโย จะ นิปะโก จะ อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิทโธ
นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง
สุขิโน วา เขมิโน โหตุ สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา

เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
ทีฆา วา เย มะหันตา วา มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถูลา

ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร
ภูตา วา สัมภะเวสี วา สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา
นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ นาติมัญเญถะ กัตถะจิ นัง กิญจิ
พฺยาโรสะนา ปะฏีฆะสัญญา นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ
มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสฺมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
อุทธัง อะโธ จะ ติริยัญจะ อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ
เอตัง สะติง อะธิฏเฐยยะ พฺรัหฺมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ
ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง นะหิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุนะเรตีติ.

# กรณียเมตตสูตร (แปล)

ภิกษุผู้ฉลาดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ประสงค์จะบรรลุนิพพานแดนสงบ พึงกระทำสมณธรรม ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้อาจหาญ ซื่อตรง ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง พึงเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจธุระน้อย ไม่มีภาระมาก สุภาพเรียบร้อย มีปัญญารักษาตน ไม่คึกคะนอง ไม่พัวพันกับสกุลทั้งหลาย ไม่พึงประพฤติสิ่งเล็กน้อยไร้สาระ ที่จะเป็นเหตุให้ผู้รู้ติเตียนได้ พึงเจริญเมตตาว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ และมีความปลอดภัยเถิด

สัตว์มีชีวิตทั้งหลายที่มีความหวาดกลัวก็ดี ที่มั่นคงแข็งแรงก็ดี มีลำตัวยาวก็ดี มีลำตัวใหญ่ก็ดี มีลำตัวปานกลางก็ดี มีลำตัวสั้นก็ดี มีกายละเอียดก็ดี มีกายหยาบก็ดีทั้งหมด ที่เคยเห็นก็ดี ไม่เคยเห็นก็ดี ที่อยู่ไกลอยู่ใกล้ก็ดี ที่เกิดแล้วก็ดี กำลังแสวงหาที่เกิดอยู่ก็ดี ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้นจงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ และมีความปลอดภัยเถิด

บุคคลไม่พึงหลอกลวงกัน ไม่พึงหมิ่นใครในที่ไหนๆ ไม่พึงก่อความทุกข์ให้แก่กัน ด้วยการเบียดเบียนทางกาย วาจา หรือด้วยใจมุ่งร้าย มารดาถนอมบุตรคนเดียว ที่เกิดจากตนด้วยชีวิตฉันใด พึงเจริญเมตตาจิตอันไม่มีประมาณ ไปในสัตว์ทั้งปวงฉันนั้นเถิด

บุคคลพึงเจริญเมตตาจิตอันไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไปในสัตว์โลกทั้งปวง ทั้งในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง และทิศขวาง (ทิศใหญ่ และทิศเฉียงทั้งแปด)

เมื่อยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม พึงเป็นผู้ปราศจากความง่วง ตั้งสติ

เช่นนี้ไว้ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการปฏิบัติเช่นนี้ว่า เป็นพรหมวิหารในพระศาสนานี้

บุคคลผู้นั้นจะไม่ข้องแวะความเห็นผิด เป็นผู้มีศีลมั่นคง ถึงพร้อมด้วยความเห็นชอบ เมื่อขจัดความยินดีในกามได้แล้ว ย่อมไม่เข้าถึงการเกิดในครรภ์อีกอย่างแน่นอน.



**“ เราก็ต้องพยายาม สาวลึกให้เห็นต้นเหตุ**

**การเกิดของจิต มันก่อตัวตรงไหน**

**เรื่องอะไรที่มันเกิด ขันธ์ห้ามันเกิดตรงไหน**

**จิตของเราเข้ามารวมได้อย่างไร ซึ่งเป็นฝ่ายนามธรรม**

**รอบรู้ในกองสังขาร รอบรู้ในอารมณ์ตรงนี้ ให้ละเอียดเสียก่อน ”**

# ขันธปริตร

วิรูปักเขหิ เม เมตตัง เมตตัง เอราปะเถหิ เม
ฉัพฺยาปุตเตหิ เม เมตตัง เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ จะ
อะปาทะเกหิ เม เมตตัง เมตตัง ทิปาทะเกหิ เม
จะตุปปะเทหิ เม เมตตัง เมตตัง พะหุปปะเทหิ เม
มา มัง อะปาทะโก หิงสิ มา มัง หิงสิ ทิปาทะโก
มา มัง จะตุปปะโท หิงสิ มา มัง หิงสิ พะหุปปะโท
สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา
สัพเพ ภัทฺรานิ ปัสสันตุ มา กิญจิ ปาปะมาคะมา

อัปปะมาโณ พุทโธ อัปปะมาโณ ธัมโม
อัปปะมาโณ สังโฆ ปะมาณะวันตานิ สิริงสะปานิ
อะหิ วิจฉิกา สะตะปะที อุณณานาภี สะระพู มูสิกา
กะตา เม รักขา กะตา เม ปะริตตา ปะฏิกกะมันตุ
ภูตานิ โสหัง นะโม ภะคะวะโต นะโม สัตตันนัง
สัมมาสัมพุทธานัง.



“ อย่าไปคิดว่า ที่โน่นฉันจะเข้าใจ ที่นี่ฉันจะเข้าใจ
ถ้าเราไม่พิจารณาดู รู้ให้ต่อเนื่อง ก็ยากที่จะเข้าใจ ”

# ขันธปริตร (แปล)

ขอความเมตตาของเรา จงมีกับงูตระกูลวิรูปักขะทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับงูตระกูลเอราปถะทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับงูตระกูลฉัพยาปุตตะทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับงูตระกูลกัณหาโคตมกะทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับสัตว์ไม่มีเท้าทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับสัตว์ 2 เท้าทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับสัตว์ 4 เท้าทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับสัตว์มีเท้ามากทั้งหลาย

ขอสัตว์ไม่มีเท้าอย่าเบียดเบียนเรา สัตว์สองเท้าก็อย่าเบียดเบียนเรา
สัตว์สี่เท้าก็อย่าเบียดเบียนเรา สัตว์มีเท้ามากก็อย่าเบียดเบียนเรา
ขอสัตว์ทั้งปวงผู้มีลมหายใจทั้งสิ้น และผู้เกิดแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น
จงประสบแต่ความเจริญทุกผู้เถิด อย่าได้รับโทษอันเป็นบาปอย่างใดๆ เลย

พระพุทธเจ้ามีพระคุณหาประมาณไม่ได้
พระธรรมมีพระคุณหาประมาณไม่ได้
พระสงฆ์มีพระคุณหาประมาณไม่ได้
สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายมีคุณกำหนดนับได้คือ
งู แมงป่อง ตะขาบ แมงมุม ตุ๊กแก หนู
การรักษาเราได้ทำแล้ว การป้องกันเราได้ทำแล้ว
ขอสัตว์ทั้งหลายจงหลีกไป
ข้าพเจ้านอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ขอนอบน้อมแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า 7 พระองค์.

# โมรปริตร

**อุเทตะยัญจักขุมา** เอกะราชา
หะริสสะวัณโณ ปะฐะวิปปะภาโส
ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวิปปะภาสัง
ตะยัชชะ คุตตา วิหะเรมุ **ทิวะสัง**
เย พฺราหฺมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม
เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ
นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา
นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา
อิมัง โส ปะริตตัง กัตฺวา โมโร **จะระติ เอสะนา.**

**อะเปตะยัญจักขุมา** เอกะราชา
หะริสสะวัณโณ ปะฐะวิปปะภาโส
ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวิปปะภาสัง
ตะยัชชะ คุตตา วิหะเรมุ **รัตติง**
เย พฺราหฺมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม
เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ
นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา
นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา
อิมัง โส ปะริตตัง กัตฺวา โมโร **วาสะมะกัปปะยีติ.**

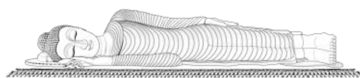
# โมรปริตร (แปล)

พระอาทิตย์ผู้ให้ดวงตาแก่สัตว์โลก เป็นเจ้าใหญ่ในการให้แสงสว่าง อุทัยขึ้นมามีรัศมีสีทองสาดส่องพื้นปฐพี เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระอาทิตย์ผู้มีรัศมีสีทองสาดส่องพื้นปฐพีนั้น ข้าพเจ้าอันท่านคุ้มครองแล้วพึงอยู่เป็นสุข ตลอดเวลากลางวันในวันนี้

พระพุทธเจ้าเหล่าใดทรงรู้แจ้งในธรรมทั้งปวง ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าเหล่านั้น ขอพระพุทธเจ้าเหล่านั้นจงคุ้มครองรักษา ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย แด่พระโพธิญาณ แด่ผู้หลุดพ้นแล้ว และแด่วิมุตติธรรม เมื่อนกยูงนั้นสาธยายพระปริตรนี้แล้ว จึงเที่ยวแสวงหาอาหาร

พระอาทิตย์ผู้ให้ดวงตาแก่สัตว์โลก เป็นเจ้าใหญ่ในการให้แสงสว่าง อุทัยขึ้นมามีรัศมีสีทองสาดส่องพื้นปฐพี เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระอาทิตย์ผู้มีรัศมีสีทองสาดส่องพื้นปฐพีนั้น ข้าพเจ้าอันท่านคุ้มครองแล้วพึงอยู่เป็นสุข ตลอดเวลากลางคืนในวันนี้

พระพุทธเจ้าเหล่าใดทรงรู้แจ้งในธรรมทั้งปวง ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าเหล่านั้น ขอพระพุทธเจ้าเหล่านั้นจงคุ้มครองรักษา ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย แด่พระโพธิญาณ แด่ผู้หลุดพ้นแล้ว และแด่วิมุตติธรรม เมื่อนกยูงนั้นสาธยายพระปริตรนี้แล้ว จึงนอน.



# วัฏฏกปริตร

อัตถิ โลเก สีละคุโณ สัจจัง โสเจยยะนุททะยา
เตนะ สัจเจนะ กาหามิ สัจจะกิริยะมะนุตตะรัง
อาวัชชิตฺวา ธัมมะพะลัง สะริตฺวา ปุพพะเก ชิเน
สัจจะพะละมะวัสสายะ สัจจะกิริยะมะกาสะหัง
สันติ ปักขา อะปัตตะนา สันติ ปาทา อะวัญจะนา
มาตา ปิตา จะ นิกขันตา ชาตะเวทะ ปะฏิกกะมะ
สะหะ สัจเจ กะเต มัยหัง มะหาปัชชะลิโต สิขี
วัชเชสิ โสฬะสะ กะรีสานิ อุทะกัง ปัตฺวา ยะถา สิขี
สัจเจนะ เม สะโม นัตถิ เอสา เม สัจจะปาระมีติ.

## วัฏฏกปริตร (แปล)

คุณคือศีล ความสัตย์ ความบริสุทธิ์ และความเอ็นดูมีอยู่ในโลก ด้วยสัจจะนั้น เราได้ทำสัจกิริยาอันยิ่งใหญ่

เราระลึกถึงอานุภาพของพระธรรม ระลึกถึงพระพุทธเจ้าทั้งหลายองค์ก่อนๆ แล้วอาศัยอานุภาพแห่งสัจจะ ขอทำสัจกิริยาดังนี้

ปีกของข้าพเจ้ามีอยู่แต่บินไม่ได้ เท้าของข้าพเจ้ามีอยู่แต่เดินไม่ได้ บิดามารดาของข้าพเจ้าก็บินหนีไปแล้ว ไฟเอ๋ยจงกลับไปเถิด

เมื่อเราทำสัจกิริยาแล้ว เปลวเพลิงที่ลุกโชติช่วงมาได้เว้นที่ไว้ 16 กรีส (1 กรีส = 125 ศอก) เหมือนเปลวไฟตกถึงน้ำแล้วดับลง ฉะนั้นสิ่งอื่นที่จะเสมอกับความสัตย์ของเราไม่มี นี้เป็นสัจจบารมีของเรา.

# โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต ธัมมานัง วิจะโย ตะถา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ- โพชฌังคา จะ ตะถาปะเร
สะมาธุเปกขะโพชฌังคา สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา ภาวิตา พะหุลีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญายะ นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

เอกัสฺมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลาเน ทุกขิเต ทิสฺวา โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

เอกะทา ธัมมะราชาปิ เคลัญเญนาภิปีฬิโต
จุนทัตเถเรนะ ตัญเญวะ ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา ตัมหา วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ปะหีนา เต จะ อาพาธา ติณณันนัมปิ มะเหสินัง
มัคคาหะตะกิเลสา วะ ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

# โพชฌังคปริตร (แปล)

โพชฌงค์ 7 ประการ คือ สติ(ความระลึกได้), ธัมมวิจยะ(การเลือกเฟ้นพิจารณาธรรม), วิริยะ(ความเพียร), ปีติ(ความอิ่มใจ), ปัสสัทธิ(ความสงบ), สมาธิ(ความตั้งใจมั่น), อุเบกขา(ความวางเฉย) พระพุทธเจ้าผู้ทรงเห็นธรรมทั้งปวงตรัสว่า โพชฌงค์เหล่านี้ บุคคลใดอบรมและกระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้และเพื่อพระนิพพาน ด้วยสัจจวาจานี้ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าทอดพระเนตรเห็นพระโมคคัลลานะ และพระกัสสปะอาพาธได้รับความทุกข์ จึงทรงแสดงโพชฌงค์ 7 นั้น แก่พระเถระทั้งสอง ท่านทั้งสองชื่นชมยินดีพระธรรมเทศนานั้น แล้วหายจากโรคทันทีด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระธรรมราชาทรงประชวรเอง รับสั่งให้พระจุนทเถระสาธยายโพชฌงค์ 7 นั้น ถวายโดยเคารพ ทรงบันเทิงพระทัยหายจากพระประชวรนั้นโดยพลัน ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ

พระพุทธเจ้าและพระเถระผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ทั้งสาม หายจากอาพาธ ไม่กลับเป็นอีก ดุจดังกิเลสที่ถูกมรรคทำลายแล้วไม่เกิดขึ้นอีกด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ.

# อาฏานาฏิยปริตร

## นัตถิ เมฯ

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.

### อาฏานาฏิยปริตร

### นัตถิ เมฯ (แปล)

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน.

# ยังกิญจิ

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก วิชชะติ วิวิธัง ปุถุ
ระตะนัง พุทธะสะมัง นัตถิ ตัสฺมา โสตถี ภะวันตุ เต
ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก วิชชะติ วิวิธัง ปุถุ
ระตะนัง ธัมมะสะมัง นัตถิ ตัสฺมา โสตถี ภะวันตุ เต
ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก วิชชะติ วิวิธัง ปุถุ
ระตะนัง สังฆะสะมัง นัตถิ ตัสฺมา โสตถี ภะวันตุ เต.

## ยังกิญจิ (แปล)

รัตนะทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก รัตนะนั้นจะเสมอเหมือนพระพุทธรัตนะย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้นขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

รัตนะทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก รัตนะนั้นจะเสมอเหมือนพระธรรมรัตนะย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้นขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

รัตนะทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก รัตนะนั้นจะเสมอเหมือนพระสังฆรัตนะย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้นขอความสวัสดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน.



“ บุญที่สูงที่สุด มันไปจากข้างนอกเสียก่อน
ถ้าการเสียสละข้างนอกไม่มี
เราก็เสียสละภายในไม่ได้ ”

# สักกัตฺวา

สักกัตฺวา พุทธะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง
หิตัง เทวะมะนุสสานัง พุทธะเตเชนะ โสตถินา
นัสสันตุปัททะวา สัพเพ ทุกขา วูปะสะเมนตุ เต
สักกัตฺวา ธัมมะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง
ปะริฬาหูปะสะมะนัง ธัมมะเตเชนะ โสตถินา
นัสสันตุปัททะวา สัพเพ ภะยา วูปะสะเมนตุ เต
สักกัตฺวา สังฆะระตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง
อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง สังฆะเตเชนะ โสตถินา
นัสสันตุปัททะวา สัพเพ โรคา วูปะสะเมนตุ เต.

## สักกัตฺวา (แปล)

เพราะท่านสักการะพระพุทธรัตนะ อันเป็นดังโอสถอุดมประเสริฐ มีความเกื้อกูลแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายแล้ว ด้วยเดชแห่งพระพุทธเจ้า ขอให้อุปัทวะทั้งปวงจงพินาศไป ขอ**ทุกข์ทั้งหลาย**ของท่าน จงสงบลงโดยสวัสดี

เพราะท่านสักการะพระธรรมรัตนะ อันยังความเดือดร้อนให้สงบแล้ว ด้วยเดชแห่งพระธรรมเจ้า ขอให้อุปัทวะทั้งปวงจงพินาศไป ขอ**ภัยทั้งหลาย**ของท่าน จงสงบลงโดยสวัสดี

เพราะท่านสักการะพระสังฆรัตนะ ผู้ควรแก่การกราบไหว้บูชา ด้วยเดชแห่งพระสังฆเจ้า ขอให้อุปัทวะทั้งปวงจงพินาศไป ขอ**โรคทั้งหลาย**ของท่าน จงสงบลงโดยสวัสดี.

# อภยปริตร

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท
ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง
พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท
ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง
ธัมมานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท
ปาปัคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง
สังฆานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ.

## อภยปริตร (แปล)

ลางร้าย สิ่งที่เป็นอัปมงคล เสียงนกที่น่าหวาดกลัว เคราะห์ร้ายและฝันร้ายที่ไม่น่าปรารถนาใดมีอยู่ ขอสิ่งเลวร้ายทั้งปวงเหล่านั้น จงระงับดับไปด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสังฆเจ้า.

# เทวตาอุยโยชนะคาถา

ทุกขัปปัตตา จะ นิททุกขา ภะยัปปัตตา จะ นิพภะยา
โสกัปปัตตา จะ นิสโสกา โหนตุ สัพเพปิ ปาณิโน
เอตตาวะตา จะ อัมเหหิ สัมภะตัง ปุญญะสัมปะทัง
สัพเพ เทวานุโมทันตุ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา
ทานัง ทะทันตุ สัทธายะ สีลัง รักขันตุ สัพพะทา
ภาวะนาภิระตา โหนตุ คัจฉันตุ เทวะตาคะตา

สัพเพ พุทธา พะลัปปัตตา ปัจเจกานัญจะ ยัง พะลัง
อะระหันตานัญจะ เตเชนะ รักขัง พันธามิ สัพพะโส.

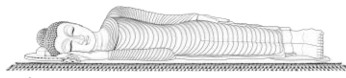
## เทวตาอุยโยชนะคาถา (แปล)

ขอสัตว์ทั้งปวงที่มีทุกข์ จงไร้ทุกข์, ที่มีภัย จงไร้ภัย, ที่มีโศก จงไร้โศก

ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงอนุโมทนาบุญสมบัติ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วยการสวดพระปริตรเหล่านี้ ให้สำเร็จสมบัติทั้งปวงเถิด

ขอเทวดาจงให้ทานด้วยศรัทธา จงรักษาศีลอยู่เสมอ จงเป็นผู้ยินดีในการเจริญภาวนา ขออัญเชิญเทวดาที่อยู่ในที่นี้ กลับสถานของตนเทอญ

ข้าพเจ้าขอผูกมนต์คุ้มครอง ด้วยเดชของพระพุทธเจ้าผู้ทรงพลานุภาพ ด้วยเดชของพระปัจเจกพุทธเจ้า และด้วยเดชของพระอรหันต์ทั้งหลายไว้ทั้งหมด.



# ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

**(หันทะ มะยัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส.)**

เอวัมเม สุตัง, เอกัง สะมะยัง ภะคะวา พาราณะสิยัง วิหะระติ อิสิปะตะเน มิคะทาเย. ตัตฺระ โข ภะคะวา ปัญจะวัคคิเย ภิกขู อามันเตสิ.

ทะเวเม* ภิกขะเว อันตา ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค หีโน* คัมโม โปถุชชะนิโก อะนะริโย อะนัตถะสัญหิโต โย จายัง อัตตะกิละมะถานุโยโค ทุกโข อะนะริโย อะนัตถะสัญหิโต.

เอเต เต ภิกขะเว อุโภ อันเต อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมายะ อะภิญญายะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ.

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมายะ อะภิญญายะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ.

อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค เสยยะถีทัง สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ.

---

ทะเวเม* มาจากคำว่า เทฺวเม

หีโน* อ่านว่า ฮีโน

อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมายะ อะภิญญายะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง. ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัส-สุปายาสาปิ ทุกขา อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง สังขิตเตนะ ปัญจุปาทา-นักขันธา ทุกขา.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง. ยายัง ตัณหา โปโนพภะวิกา นันทิราคะสะหะคะตา ตัตฺระ ตัตฺรา-ภินันทินี เสยยะถีทัง กามะตัณหา ภะวะตัณหา วิภะวะตัณหา.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง. โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะนิโรโธ จาโค ปะฏินิสสัคโค มุตติ อะนาละโย.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง. อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค. เสยยะถีทัง. สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ. (หยุด)

(ขึ้น) อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา

อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง **ปะริญเญยยันติ** เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง **ปะริญญาตันติ** เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

อิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง **ปะหาตัพพันติ** เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง **ปะหีนันติ** เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

อิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง **สัจฉิกาตัพพันติ** เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง **สัจฉิกะตันติ** เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง **ภาเวตัพพันติ** เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง **ภาวิตันติ** เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาทิ ญาณัง อุทะปาทิ ปัญญา อุทะปาทิ วิชชา อุทะปาทิ อาโลโก อุทะปาทิ.

ยาวะกีวัญจะ เม ภิกขะเว อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ เอวันติปะริวัฏฏัง ทฺวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ.

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพฺรัหฺมะเก สัสสะมะณะพฺราหฺมะณิยา ปะชายะ สะเทวะ-มะนุสสายะ อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง.

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ เอวันติปะริวัฏฏัง ทฺวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทธัง อะโหสิ.

อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพฺรัหฺมะเก สัสสะมะณะพฺราหฺมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง.

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุทะปาทิ อะกุปปา เม วิมุตติ อะยะมันติมา ชาติ นัตถิทานิ ปุนัพภะโวติ.

อิทะมะโวจะ ภะคะวา. อัตตะมะนา ปัญจะวัคคิยา ภิกขู ภะคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุง อิมัสฺมิญจะ ปะนะ เวยยากะระณัสฺมิง ภัญญะมาเน อายัสฺมะโต โกณฑัญญัสสะ วิระชัง วีตะมะลัง ธัมมะจักขุง อุทะปาทิ ยังกิญจิ สะมุทะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ.

ปะวัตติเต จะ ภะคะวะตา ธัมมะจักเก ภุมมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง เอตัมภะคะวะตา พาราณะสิยัง อิสิปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อัปปะฏิวัตติยัง

สะมะเณนะ วา พฺราหฺมะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พฺรัหฺมุนา วา เกนะจิ วา โลกัสฺมินติ. (หยุด)

(ขึ้น) ภุมมานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. จาตุมมะหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ตาวะติงสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. ตาวะติงสานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ยามา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. ยามานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ตุสิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. ตุสิตานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

นิมมานะระตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. นิมมานะระตีนัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. ปะระนิมมิตะวะสะวัตตีนัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

พฺรัหฺมะกายิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. พฺรัหฺมะกายิกานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

พฺรัหฺมะปาริสัชชา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. พฺรัหฺมะปาริสัชชานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

พฺรัหฺมะปะโรหิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. พฺรัหฺมะปะโรหิตานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

มะหาพฺรัหฺมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. มะหาพฺรัหฺมานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ประริตตาภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. ประริตตาภานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

อัปปะมาณาภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. อัปปะมาณาภานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

อาภัสสะรา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. อาภัสสะรานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

ประริตตะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. ประริตตะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

อัปปะมาณะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. อัปปะมาณะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

สุภะกิณ๎หะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. สุภะกิณ๎หะกานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

เวหัปผะลา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. เวหัปผะลานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

อะวิหา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. อะวิหานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

อะตัปปา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. อะตัปปานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

สุทัสสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. สุทัสสานัง เทวานัง สัททัง สุต๎วา

สุทัสสี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง. สุทัสสีนัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

อะกะนิฏฐะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง.

เอตัมภะคะวะตา พาราณะสิยัง อิสิปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อัปปะฏิวัตติยัง สะมะเณนะ วา พฺราหฺมะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พฺรัหฺมุนา วา เกนะจิ วา โลกัสฺมินติ. (หยุด)

(ขึ้น) อิติหะ เตนะ ขะเณนะ เตนะ มุหุตเตนะ ยาวะ พฺรัหฺมะโลกา สัทโท อัพภุคคัจฉิ. อะยัญจะ ทะสะสะหัสสี โลกะธาตุ สังกัมปิ สัมปะกัมปิ สัมปะเวธิ. อัปปะมาโณ จะ โอฬาโร โอภาโส โลเก ปาตุระโหสิ อะติกกัมเมวะ เทวานัง เทวานุภาวัง.

อะถะโข ภะคะวา อุทานัง อุทาเนสิ อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญโญ อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญโญติ.

อิติหิทัง อายัสฺมะโต โกณฑัญญัสสะ อัญญาโกณฑัญโญตะเววะ* นามัง อะโหสีติ.



อัญญาโกณฑัญโญตะเววะ* มาจากคำว่า อัญญาโกณฑัญโญเตฺววะ

# ธัมจักกัปปวัตนสูตร (แปล)

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน กรุงพาราณสี ได้ตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มา แล้วตรัสว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุดสองอย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือ

**กามสุขัลลิกานุโยค** การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันเลว เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

**อัตตกิลมถานุโยค** การประกอบความเหน็ดเหนื่อยให้แก่ตน เป็นความลำบาก ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **มัชฌิมาปฏิปทา** ข้อปฏิบัติสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ส่วนสุดสองอย่างเหล่านั้น อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **มัชฌิมาปฏิปทา** ข้อปฏิบัติสายกลางที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน เป็นไฉน

**มัชฌิมาปฏิปทา** ข้อปฏิบัติทางสายกลางนั้นได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8

**1.สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ (ในอริยสัจ 4)

**2.สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ (ในกุศลสังกัปปะ 3)

**3.สัมมาวาจา** การเจรจาชอบ (เว้นจากวจีทุจริต 4)

**4.สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ (การงานที่เว้นจากกายทุจริต 3)

**5.สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีวิตชอบ (การเลี้ยงชีพที่เว้นจากกายทุจริต 3 วจีทุจริต 4)

**6.สัมมาวายามะ** ความพยายามชอบ (สัมมัปปธาน 4)

**7.สัมมาสติ** ความระลึกชอบ (สติปัฏฐาน 4)

8.**สัมมาสมาธิ** ความตั้งจิตมั่นชอบ (ฌาน 4)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้คือ**มัชฌิมาปฏิปทา** ข้อปฏิบัติสายกลางนั้นที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกขอริยสัจ**คือความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ **ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นตัวทุกข์**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกขสมุทัยอริยสัจ**คือตัณหา อันทำให้เกิดในภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน มีปกติเพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกขนิโรธอริยสัจ**คือความดับแห่งตัณหา โดยการสำรอกด้วยอริยมรรค ไม่มีส่วนเหลือ การสละ การสละคืน การปล่อยไป การไม่พัวพัน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 เท่านั้น คือ

1.สัมมาทิฏฐิ 2.สัมมาสังกัปปะ 3.สัมมาวาจา 4.สัมมากัมมันตะ

5.สัมมาอาชีวะ 6.สัมมาวายามะ 7.สัมมาสติ 8.สัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **นี้ทุกขอริยสัจ** (สัจจญาณ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขอริยสัจนั้น ควรกำหนดรอบรู้** (กิจญาณ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขอริยสัจนั้น เราได้กำหนดรอบรู้เสร็จแล้ว** (กตญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **นี้ทุกขสมุทัยอริยสัจ**(สัจจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขสมุทัยอริยสัจนั้นควรละเสีย** (กิจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขสมุทัยอริยสัจนั้นเราได้ละเสร็จแล้ว** (กตญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ** (สัจจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขนิโรธอริยสัจนั้นควรทำให้แจ้ง** (กิจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขนิโรธอริยสัจนั้นเราทำให้แจ้งเสร็จแล้ว** (กตญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา-อริยสัจ** (สัจจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว

แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนั้น ควรเจริญ** (กิจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา-อริยสัจนั้น เราเจริญเสร็จแล้ว** (กตญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญญาอันรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ 4 นี้ มีรอบ 3 มีอาการ 12 อย่างนี้ ยังไม่หมดจดดีแล้วเพียงใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรายังยืนยันไม่ได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา และมนุษย์เพียงนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายก็เมื่อใด ปัญญาอันรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ 4 นี้ มีรอบ 3 มีอาการ 12 อย่างนี้ หมดจดดีแล้ว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อนั้นเราจึงยืนยันได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์

อนึ่งปัญญาอันรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า ความพ้นวิเศษของเรา ไม่กลับกำเริบ ชาตินี้เป็นที่สุด ภพใหม่ไม่มีต่อไป เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไวยากรณ-ภาษิตนี้อยู่ ดวงตาเห็นธรรมปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแก่ท่านพระโกณฑัญญะว่า **สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับไปเป็นธรรมดา**

ครั้นเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประกาศพระธรรมจักรให้เป็นไปแล้ว เหล่าภุมมเทวดาได้บันลือเสียงว่า นั่นพระธรรมจักรอันยอดเยี่ยม พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศให้เป็นไปแล้ว ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตพระนครพาราณสีอันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆในโลกจะปฏิวัติไม่ได้

**เทวดาชั้นจาตุมหาราช** ได้ยินเสียงของพวกภุมมเทวดาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**เทวดาชั้นดาวดึงส์** ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นจาตุมหาราชแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**เทวดาชั้นยามา** ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นดาวดึงส์แล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**เทวดาชั้นดุสิต** ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นยามาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**เทวดาชั้นนิมมานรดี** ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นดุสิตแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดี** ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นนิมมานรดีแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**เทวดาที่นับเนื่องในหมู่พรหม** ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดีแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นพรหมปาริสัชชา** ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดีแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นพรหมปุโรหิตา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นพรหมปาริสัชชาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นมหาพรหมา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นพรหมปุโรหิตาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นปริตตาภา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นมหาพรหมาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นอัปปมาณาภา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นปริตตาภาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นอาภัสรา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอัปปมาณาภาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นปริตตสุภา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอาภัสราแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นอัปปมาณสุภา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นปริตตสุภาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นสุภกิณหา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอัปปมาณสุภาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นเวหัปผลา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นสุภกิณหาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นอวิหา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นเวหัปผลาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นอตัปปา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอวิหาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นสุทัสสา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอตัปปาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นสุทัสสี** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นสุทัสสาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

**พรหมชั้นอกนิฏฐา** ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นสุทัสสีแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

นั่นพระธรรมจักรอันยอดเยี่ยม พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศให้เป็นไปแล้ว ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตพระนครพาราณสี อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆในโลกจะปฏิวัติไม่ได้ ชั่วขณะกาลครู่หนึ่งนั้น เสียงได้กระฉ่อนขึ้นไปจนถึงพรหมโลก ทั้งหมื่นโลกธาตุได้หวั่นไหวสะท้านสะเทือน ทั้งแสงสว่างอันยิ่งใหญ่หาประมาณมิได้ ปรากฏแล้วในโลก ล่วงเทวานุภาพของเทวดาทั้งหลาย

ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปล่งพระอุทานว่า ท่านผู้เจริญ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ท่านผู้เจริญ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ เพราะเหตุนั้นคำว่าอัญญาโกณฑัญญะนี้ จึงได้เป็นชื่อของท่านพระโกณฑัญญะ ด้วยประการฉะนี้แล.

# บทสวด แก้ความหวาดกลัว

**อะรัญเญ รุกขะมูเล วา สุญญาคาเรวะ ภิกขะโว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อเธอทั้งหลายอยู่ในป่า หรืออยู่โคนไม้,
หรืออยู่ในเรือนว่างก็ตาม

**อะนุสสะเรถะ สัมพุทธัง ภะยัง ตุมหากัง โน สิยา**

พึงระลึกถึง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเถิด,
ความกลัวก็จะไม่พึงมี แก่พวกเธอทั้งหลาย

**โน เจ พุทธัง สะเรยยาถะ โลกะเชฏฐัง นะราสะภัง**

แต่ถ้าเธอทั้งหลายระลึกถึงพระพุทธเจ้า, ซึ่งเป็นผู้เจริญแห่งโลก,
เป็นผู้ประเสริฐแห่งนรชน มิได้ไซร้

**อะถะ ธัมมัง สะเรยยาถะ นิยยานิกัง สุเทสิตัง**

ก็พึงระลึกถึงพระธรรม, อันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์,
ที่เราแสดงไว้ดีแล้วเถิด

**โน เจ ธัมมัง สะเรยยาถะ นิยยานิกัง สุเทสิตัง**

แต่ถ้าเธอทั้งหลายระลึกถึงพระธรรม, อันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์,
ที่เราแสดงไว้ดีแล้ว มิได้ไซร้

**อะถะ สังฆัง สะเรยยาถะ ปุญญักเขตตัง อะนุตตะรัง**

ก็พึงระลึกถึงพระสงฆ์, ผู้เป็นเนื้อนาบุญของโลก,
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าเถิด

**เอวัง พุทธัง สะรันตานัง ธัมมัง สังฆัญจะ ภิกขะโว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อเธอทั้งหลาย ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์อยู่อย่างนี้

**ภะยัง วา ฉัมภิตัตตัง วา โลมะหังโส นะ เหสสะตีติ.**

ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี,

ความขนพองสยองเกล้าก็ดี จะไม่มีเลยดังนี้.



**“ อันไหนเป็นส่วนสมองส่วนสติ ที่ควรนำไปใช้**
**อันไหนเป็นส่วนของจิต ที่ควรให้พักผ่อน**
**เราต้องทำให้ถึงตรงนี้เสียก่อน**
**จะทำอะไร ต้องให้จิตของเรานิ่งรับรู้**
**เอาสติปัญญาเข้าไปแก้ไขให้ดีที่สุด ให้เร็วให้ไว ”**

# บทสวด พึ่งตนพึ่งธรรม

**เย หิ เกจิ อานันทะ เอตะระหิ วา มะมัจจะเย วา**

ดูก่อนอานนท์, ในกาลบัดนี้ก็ดี ในกาลล่วงไปแห่งเราก็ดี

**อัตตะทีปา วิหะริสสันติ อัตตะสะระณา อะนัญญะสะระณา**

ใครก็ตาม จะต้องมีตนเป็นประทีป มีตนเป็นสรณะ,
ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ

**ธัมมะทีปา ธัมมะสะระณา อะนัญญะสะระณา**

มีธรรมเป็นประทีป มีธรรมเป็นสรณะ, ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ

**ตะมะตัคเคเมเต อานันทะ ภิกขุ ภะวิสสันติ,**

**เย เกจิ สิกขากามาติ.**

ดูก่อนอานนท์, ภิกษุพวกใดเป็นผู้ใคร่ในสิกขา,
ภิกษุพวกนั้น จะเป็นผู้อยู่ในสถานะอันเลิศที่สุดแล.



**" เราเปลี่ยนความทะเยอทะยานอยาก ที่เกิดจากกิเลส**
**เป็นความต้องการ ของสติปัญญา**
**เข้าไปบริหารสมมุติ บริหารชีวิต "**

# อริยมรรคมีองค์แปด

**(หันทะ มะยัง อะริยัฏฐังคิกะมัคคะปาฐัง ภะณามะ เส)**

**กะตะมัญจะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี,**

**ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อริยสัจ คือหนทางเป็นเครื่องให้ถึง

ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างไรเล่า

**อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค เสยยะถีทัง**

คือ หนทางอันประกอบด้วยองค์แปดอันประเสริฐ, องค์แปด คือ

**สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป**

ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

**สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว**

วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ

**สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ**

ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ

**กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า

**ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง**

ความรู้ในทุกข์

**ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง**

ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

**ทุกขะนิโรเธ ญาณัง**

ความรู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

**ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง**

ความรู้ในหนทาง เป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี่เราเรียกว่า ความเห็นชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป**

ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า

**เนกขัมมะสังกัปโป**

ความดำริในการออกจากกาม

**อัพ๎ยาปาทะสังกัปโป**

ความดำริในการไม่พยาบาท

**อะวิหิงสาสังกัปโป**

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี่เราเรียกว่าความดำริชอบ

**กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา**

วาจาชอบเป็นอย่างไรเล่า

**มุสาวาทา เวระมะณี**

เจตนางดเว้น จากการพูดเท็จ

**ปิสุณายะ วาจายะ เวระมะณี**

เจตนางดเว้น จากการพูดยุยงให้แตกกัน

**ผะรุสายะ วาจายะ เวระมะณี**

เจตนางดเว้น จากการพูดคำหยาบ

**สัมผัปปะลาปา เวระมะณี**

เจตนางดเว้น จากการพูดเพ้อเจ้อ

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่าวาจาชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต**

การงานชอบเป็นอย่างไรเล่า

**ปาณาติปาตา เวระมะณี**

เจตนางดเว้น จากการฆ่าสัตว์

**อะทินนาทานา เวระมะณี**

เจตนางดเว้น จากการขโมยของที่เจ้าของไม่ได้ให้

**กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี**

เจตนางดเว้น จากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่าการงานชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว**

เลี้ยงชีพชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก มิจฉาอาชีวัง ปะหายะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

ละการหาเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย

**สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปเปติ**

สำเร็จความเป็นอยู่ ด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่าเลี้ยงชีพชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม**

ความเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ อะนุปปันนานัง ปาปะกานัง,**

**อะกุสะลานัง ธัมมานัง อะนุปปาทายะ,**

**ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระภะติ,**

**จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมปลูกความพอใจ,

ย่อมพยายามปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยัง

อกุศลธรรมอันเป็นบาป, ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

**อุปปันนานัง ปาปะกานัง,**

**อะกุสะลานัง ธัมมานัง ปะหานายะ,**

**ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระภะติ,**

**จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมปลูกความพอใจ, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,

ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว

**อะนุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง อุปปาทายะ,**

**ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระภะติ,**

**จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมปลูกความพอใจ, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,

ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อการเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด

**อุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง ฐิติยา อะสัมโมสายะ,**

**ภิยโยภาวายะ เวปุลลายะ ภาวะนายะ ปาริปูริยา,**

**ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระภะติ,**

**จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมปลูกความพอใจ, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,

ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน,

ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ,

ความเต็มรอบแห่งกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่าความเพียรชอบ

**กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ**

ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น กายในกายอยู่

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ* มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ**

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น เวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ**

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น จิตในจิตอยู่

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ**

---

สัมปชัญญะ* คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น ธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่าความระลึกชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ**

ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ วิวิจเจวะ กาเมหิ,**

**วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจาก

กามทั้งหลาย, สงัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

**สะวิตักกัง สะวิจารัง วิเวกะชัง ปีติสุขัง,**

**ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตก*วิจาร* ปีติและสุข,

อันเกิดแต่วิเวก แล้วแลอยู่

**วิตักกะวิจารานัง วูปะสะมา**

เพราะวิตกวิจาร ระงับลง

---

วิตก* คือ การนึกคิดถึงอารมณ์ภาวนา

วิจาร* คือ การใคร่ครวญ ทบทวนถึงองค์ภาวนานั้นๆ

**อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิภาวัง,**

**อะวิตักกัง อะวิจารัง สะมาธิชัง ปีติสุขัง,**

**ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงฌานที่สอง เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน,

สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร,

มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่

**ปีติยา จะ วิราคา อุเปกขะโก จะ วิหะระติ,**

**สะโต จะ สัมปะชาโน สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ**

ปีติจางหายไป ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา,

มีสติ สัมปชัญญะ และได้เสวยสุขด้วยนามกาย

**ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ อุเปกขะโก,**

**สะติมา สุขะวิหารีติ,**

**ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

ย่อมเข้าถึงฌานที่สาม อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย,

กล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้อยู่อุเบกขา,

มีสติ มีความเป็นอยู่เป็นปกติสุข แล้วแลอยู่

**สุขัสสะ จะ ปะหานา ทุกขัสสะ จะ ปะหานา,**

**ปุพเพวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อัตถังคะมา**

เพราะละสุขและทุกข์เสียได้, และความดับแห่งโสมนัส

และโทมนัสในกาลก่อน

**อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธิง,**

**จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เธอย่อมเข้าถึงฌานที่สี่ อันไม่ทุกข์และไม่สุข,

มีแต่สติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี่เราเรียกว่าความตั้งใจมั่นชอบ

**อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี,**

**ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง.**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เหล่านี้แล เราเรียกว่า อริยสัจ,

คือ หนทางเป็นเครื่องให้ถึง ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์.



**" สะสมทั้งสติ สะสมทั้งความเสียสละ ไม่ใช่สะสมสติอย่างเดียว**

**ถ้าจิตจะเกิดมลทิน เกิดอคติ เพ่งโทษคนโน้นคนนี้**

**ก็พยายามข่ม พยายามอโหสิกรรม ให้อภัยทาน "**

# ข้อปฏิบัติอันไม่เสื่อมเสีย

**จะตูหิ ภิกขะเว ธัมเมหิ สะมันนาคะโต ภิกขุ,**

**อะภัพโพ ปะริหานายะ นิพพานัสเสวะ สันติเก**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเมื่อพร้อมด้วยธรรมสี่อย่างแล้ว

ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย, มีแต่จะอยู่ใกล้พระนิพพานอย่างเดียว

**กะตะเมหิ จะตูหิ อิธะ ภิกขะเว,**

**ภิกขุ สีละสัมปันโน โหติ**

ธรรมสี่อย่าง คือ, ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

**อินทฺริเยสุ คุตตะทฺวาโร โหติ**

เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

**โภชะเน มัตตัญญู โหติ**

เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ

**ชาคะริยัง อะนุยุตโต โหติ**

เป็นผู้ประกอบความเพียร ในธรรมเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองนิตย์

**กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ สีละสัมปันโน โหติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ สีละวา โหติ,**

**ปาติโมกขะสังวะระสังวุโต วิหะระติ**

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศีล สำรวมในปาติโมกข์

**อาจาระโคจะระสัมปันโน**

ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร

**อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภะยะทัสสาวี**

เป็นผู้เห็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้เพียงเล็กน้อย

**สะมาทายะ สิกขะติ สิกขาปะเทสุ**

สมาทานศึกษา อยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

**เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ สีละสัมปันโน โหติ**

ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่าเป็น ผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

**กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ อินทฺริเยสุ คุตตะทฺวาโร โหติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ จักขุนา รูปัง ทิสฺวา**

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา

**โสเตนะ สัททัง สุตฺวา**

ฟังเสียงด้วยหู

**ฆาเนนะ คันธัง ฆายิตฺวา**

ดมกลิ่นด้วยจมูก

**ชิวหายะ ระสัง สายิตฺวา**

ลิ้มรสด้วยลิ้น

**กาเยนะ โผฏฐัพพัง ผุสิตฺวา**

สัมผัสโผฏฐัพพะ* ด้วยกาย

**มะนะสา ธัมมัง วิญญายะ**

และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว

**นะ นิมิตตัคคาหี โหติ นานุพฺยัญชะนัคคาหี**

ก็ไม่รับถือเอาทั้งหมด และไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ

**ยัตฺวาธิกะระณะเมนัง จักขุนทฺริยัง โสตินทฺริยัง,**

**ฆานินทฺริยัง ชิวหินทฺริยัง กายินทฺริยัง มะนินทฺริยัง,**

**อะสังวุตัง วิหะรันตัง อะภิชฌาโทมะนัสสา ปาปะกา,**

**อะกุสะลา ธัมมา อันวาสสะเวยยุง**

สิ่งเป็นอกุศลธรรมอันเป็นบาป, คือ อภิชฌาและโทมนัส,

มักไหลไปตามภิกษุผู้ไม่สำรวม, ซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ,

เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์ เหล่านั้นเป็นเหตุ

**ตัสสะ สังวะรายะ ปะฏิปัชชะติ รักขะติ,**

**จักขุนทฺริยัง จักขุนทฺริเย โสตินทฺริยัง โสตินทฺริเย,**

**ฆานินทฺริยัง ฆานินทฺริเย ชิวหินทฺริยัง ชิวหินทฺริเย,**

**กายินทฺริยัง กายินทฺริเย มะนินทฺริยัง มะนินทฺริเย,**

**สังวะรัง อาปัชชะติ**

เธอปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้,

เธอรักษาและสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

---

โผฏฐัพพะ* คือ สิ่งที่มาถูกต้องกาย

**เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ อินทฺริเยสุ คุตตะทฺวาโร โหติ**

ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่าเป็น ผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

**กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ โภชะเน มัตตัญญู โหติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ

เป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ปะฏิสังขา โยนิโส อาหารัง อาหาเรติ**

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงฉันอาหาร

**เนวะ ทฺวายะ** ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน

**นะ มะทายะ** ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย

**นะ มัณฑะนายะ** ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

**นะ วิภูสะนายะ** ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

**ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา**

แต่ให้เป็นไป เพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

**ยาปะนายะ** เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ

**วิหิงสุปะระติยา** เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

**พฺรัหฺมะจะริยานุคคะหายะ**

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

**อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ**

ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า

คือ ความหิว

**นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ**

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

**ยาตฺรา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ**

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวก แห่งอัตภาพนี้ด้วย,

ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย,

จักมีแก่เราดังนี้

**เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ โภชะเน มัตตัญญู โหติ**

ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่าเป็น ผู้รู้ประมาณในโภชนะ

**กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะริยัง อะนุยุตโต โหติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเป็นผู้ประกอบความเพียร,

ในธรรมเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองนิตย์ เป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ทิวะสัง จังกะเมนะ นิสัชชายะ,**

**อาวะระณิเยหิ ธัมเมหิ จิตตัง ปะริโสเธติ**

ภิกษุในธรรมวินัยนี้, ย่อมชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง

จากกิเลสที่กั้นจิต, ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน

**รัตติยา ปะฐะมัง ยามัง จังกะเมนะ นิสัชชายะ,**

**อาวะระณิเยหิ ธัมเมหิ จิตตัง ปะริโสเธติ**

ครั้นถึงยามแรกแห่งราตรี, ก็ชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง

จากกิเลสที่กั้นจิต, ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก

**รัตติยา มัชฌิมัง ยามัง,**

**ทักขิเณนะ ปัสเสนะ สีหะเสยยัง กัปเปติ**

ครั้นยามกลางแห่งราตรี, ย่อมสำเร็จการนอนอย่างราชสีห์ คือ นอนตะแคงขวา

**ปาเทนะ ปาทัง อัจจาธายะ สะโต สัมปะชาโน,**

**อุฏฐานะสัญญัง มะนะสิกะริตฺวา**

เท้าเหลื่อมเท้า ตั้งสติสัมปชัญญะในการที่จะลุกขึ้น

**รัตติยา ปัจฉิมัง ยามัง,**

**ปัจจุฏฐายะ จังกะเมนะ นิสัชชายะ,**

**อาวะระณิเยหิ ธัมเมหิ จิตตัง ปะริโสเธติ**

ครั้นยามสุดท้ายแห่งราตรี ก็ลุกขึ้น, ชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง จากกิเลสที่กั้นจิต, ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก

**เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะริยัง อะนุยุตโต โหติ**

ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่าเป็น ผู้ประกอบความเพียร, ในธรรมเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองนิตย์

**อิเมหิ โข ภิกขะเว จะตูหิ ธัมเมหิ สะมันนาคะโต,**

**ภิกขุ อะภัพโพ ปะริหานายะ นิพพานัสเสวะ สันติเกติ.**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเมื่อพร้อมด้วยธรรมสี่อย่างนี้แล้ว ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย, มีแต่จะอยู่ใกล้พระนิพพานอย่างเดียว.



**“ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เรายังรู้สึกได้อยู่ซึ่งธรรมสองอย่าง คือ**

**ความไม่รู้จักอิ่มจักพอ ในกุศลธรรมทั้งหลาย**

**ความเป็นผู้ไม่ถอยกลับ ในการตั้งความเพียร**

เราย่อมตั้งไว้ซึ่ง ความเพียรอันไม่ถอยกลับว่า

แม้หนัง เอ็น กระดูกเท่านั้นจะเหลืออยู่

เนื้อและเลือดในสรีระนี้ จะเหือดแห้งไปก็ตาม

ประโยชน์ใดอันบุคคล จะพึงลุถึงได้ด้วยกำลัง

ด้วยความเพียร ความบากบั่นของบุรุษ

**หากยังไม่บรรลุประโยชน์นั้น จะไม่หยุดความเพียร ”**

**พุทธวจนะ**

# อานาปานสติ

**(หันทะ มะยัง อานาปานะสะติปาฐัง ภะณามะ เส)**

**กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร

**กะถัง พะหุลีกะตา จัตตาโร สะติปัฏฐาเน ปะริปูเรนติ**

ทำให้มากแล้วอย่างไร, จึงทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้

**(หมวดกายานุปัสสนา)**

**ยัสฺมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ,**

**ทีฆัง วา อัสสะสันโต ทีฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใดภิกษุเมื่อหายใจเข้ายาว,

ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

**ทีฆัง วา ปัสสะสันโต ทีฆัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ**

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

**รัสสัง วา อัสสะสันโต รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ**

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

**รัสสัง วา ปัสสะสันโต รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ**

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

**สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า

**สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก

**ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับ หายใจเข้า

**ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับ หายใจออก

**กาเย กายานุปัสสี ภิกขะเว,**

**ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ**

สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าเป็น, ผู้เห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**กาเยสุ กายัญญะตะราหัง ภิกขะเว เอตัง วะทามิ,**

**ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาสัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราย่อมกล่าวว่า ลมหายใจเข้า

และลมหายใจออก, เป็นกายอันหนึ่งในกายทั้งหลาย

**ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว กาเย กายานุปัสสี,**

**ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ**

เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้, ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็น,

ผู้ตามเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

## (หมวดเวทนานุปัสสนา)

**ยัสฺมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ,**

**ปีติปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใดภิกษุย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า

**ปีติปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก

**สุขะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า

**สุขะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก

**จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า

**จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก

**ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับ หายใจเข้า

**ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับ หายใจออก

**เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี ภิกขะเว,**

**ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ**

สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**เวทะนาสุ เวทะนาญญะตะราหัง ภิกขะเว เอตัง วะทามิ,**

**ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาสานัง สาธุกัง มะนะสิการัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราย่อมกล่าวการทำในใจเป็นอย่างดี,

ต่อลมหายใจเข้า และลมหายใจออก,

ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย

**ตัส๎มาติหะ ภิกขะเว เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี,**

**ตัส๎มิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ**

เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้, ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**(หมวดจิตตานุปัสสนา)**

**ยัส๎มิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ,**

**จิตตะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใดภิกษุย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า

**จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก

**อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า

**อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก

**สะมาทะหัง จิตตัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า

**สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก

**วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

**วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

**จิตเต จิตตานุปัสสี ภิกขะเว,**

**ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ**

สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**นาหัง ภิกขะเว มุฏฐัสสะติสสะ อะสัมปะชานัสสะ,**

**อานาปานะสะติ วะทามิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้,

แก่บุคคลผู้มีสติอันลืมหลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ

**ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว จิตเต จิตตานุปัสสี,**

**ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ**

เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้, ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**(หมวดธัมมานุปัสสนา)**

**ยัสฺมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ,**

**อะนิจจานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใดภิกษุย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

**อะนิจจานุปัสสี ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ หายใจออก

**วิราคานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลาย อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

**วิราคานุปัสสี ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลาย อยู่เป็นประจำ หายใจออก

**นิโรธานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลือ อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

**นิโรธานุปัสสี ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลือ อยู่เป็นประจำ หายใจออก

**ปะฏินิสสัคคานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืน อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

**ปะฏินิสสัคคานุปัสสี ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืน อยู่เป็นประจำ หายใจออก

**ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี ภิกขะเว,**

**ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ**

สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**โส ยันตัง อะภิชฌาโทมะนัสสานัง ปะหานัง,**

**ปัญญายะ ทิสฺวา สาธุกัง อัชฌุเปกขิตา โหติ**

ภิกษุนั้นเป็นผู้เข้าไป เพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว,

เพราะเห็นการละความพอใจ และความไม่พอใจทั้งหลาย,

ของเธอนั้นด้วยปัญญา

**ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี,**

**ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ**

เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้, ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,**

**อะภิชฌาโทมะนัสสัง**

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

**เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้

**เอวัง พะหุลีกะตา จัตตาโร สะติปัฏฐาเน ปะริปูเรนติ**

ทำให้มากแล้วอย่างนี้,

ชื่อว่าย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ ให้บริบูรณ์ได้

**เอวัง ภาวิตายะ โข ราหุละ,**

**อานาปานะสะติยา เอวัง พะหุลีกะตายะ**

ดูก่อนราหุล, เมื่อบุคคลเจริญให้มาก กระทำให้มาก,

ซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว

**เยปิ เต จะริมะกา อัสสาสะปัสสาสา**

ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก,

อันจะมีเป็นครั้งสุดท้าย เมื่อจะดับจิตนั้น

**เตปิ วิทิตาวะ นิรุชฌันติ โน อะวิทิตาติ.**

จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป,

ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้ง ดังนี้.

# ปฏิจจสมุปบาท

**อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก ปะฎิจจะสะมุปปาทัญญฌูวะ, สาธุกัง โยนิโส มะนะสิกะโรติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อริยสาวกในธรรมวินัยนี้, ย่อมกระทำไว้ในใจโดยแยบคายเป็นอย่างดี, ซึ่งปฏิจจสมุปบาท* ดังนี้ว่า

**อิมัสฺมิง สะติ อิทัง โหติ**

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี

**อิมัสสุปปาทา อิทัง อุปปัชชะติ**

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

**อิมัสฺมิง อะสะติ อิทัง นะ โหติ**

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี

**อิมัสสะ นิโรธา อิทัง นิรุชฌะติ**

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

**ยะทิทัง**

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

**อะวิชชาปัจจะยา สังขารา**

เพราะมีอวิชชา* เป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย*

---

ปฏิจจสมุปบาท* คือ สิ่งที่อิงอาศัยกันเกิดขึ้น อวิชชา* คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ 4

สังขารทั้งหลาย*(ในที่นี้) คือ สภาพที่ปรุงแต่งตามที่ได้สั่งสม อบรมมาแต่อดีต (แฝงด้วยกิเลส) คือ กายสังขาร, วจีสังขาร, มโนสังขาร

**สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง**

เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ*

**วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง**

เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป

**นามะรูปะปัจจะยา สะฬายะตะนัง**

เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ*

**สะฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส**

เพราะมีสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ*

**ผัสสะปัจจะยา เวทะนา**

เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา*

**เวทะนาปัจจะยา ตัณหา**

เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา*

**ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง**

เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน*

**อุปาทานะปัจจะยา ภะโว**

เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ*

---

วิญญาณ* คือ การรู้แจ้งอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

สฬายตนะ* คือ อายตนะ(ภายใน) อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ผัสสะ* คือ กระทบ, สัมผัส

เวทนา* คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ

ตัณหา* คือ ความทะยานอยาก

อุปาทาน* คือ ความยึดมั่นถือมั่น

ภพ* คือ สถานที่เกิดของสัตว์ คือ กามภพ, รูปภพ, อรูปภพ

**ภะวะปัจจะยา ชาติ**

เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ*

**ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะ-,**

**ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ**

เพราะมีชาติเป็นปัจจัย, ชรามรณะ โสกะ*ปริเทวะ*-,

ทุกขะ*โทมนัส*อุปายาสะ*ทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

**เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สะมุทะโย โหติ**

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,

ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

**อะวิชชายะตะเววะ อเสสะวิราคะนิโรธา,**

**สังขาระนิโรโธ**

เพราะความจางคลายดับไป โดยไม่เหลือแห่งอวิชชา,

จึงมีความดับแห่งสังขาร

**สังขาระนิโรธา วิญญาณะนิโรโธ**

เพราะมีความดับแห่งสังขาร จึงมีความดับแห่งวิญญาณ

**วิญญาณะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ**

เพราะมีความดับแห่งวิญญาณ จึงมีความดับแห่งนามรูป

**นามะรูปะนิโรธา สะฬายะตะนะนิโรโธ**

---

ชาติ* คือ ความเกิด , โสกะ* คือ ความโศกเศร้า , ปริเทวะ* คือ การร้องไห้คร่ำครวญ ทุกขะ* คือ ความทุกข์กาย , โทมนัส* คือ ทุกข์ใจ , อุปายาสะ* คือ ความคับแค้นใจ

เพราะมีความดับแห่งนามรูป จึงมีความดับแห่งสฬายตนะ

**สะฬายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ**

เพราะมีความดับแห่งสฬายตนะ จึงมีความดับแห่งผัสสะ

**ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ**

เพราะมีความดับแห่งผัสสะ จึงมีความดับแห่งเวทนา

**เวทะนานิโรธา ตัณหานิโรโธ**

เพราะมีความดับแห่งเวทนา จึงมีความดับแห่งตัณหา

**ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ**

เพราะมีความดับแห่งตัณหา จึงมีความดับแห่งอุปาทาน

**อุปาทานะนิโรธา ภะวะนิโรโธ**

เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ

**ภะวะนิโรธา ชาตินิโรโธ**

เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ

**ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะ-,**

**ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ**

เพราะมีความดับแห่งชาตินั่นแล, ชรามรณะ โสกะปริเทวะ-,

ทุกขะโทมนัสอุปายาสะทั้งหลาย จึงดับสิ้น

**เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธ โหตีติ.**

ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้.

# อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ

**กะถัญจะ อานันทะ อะริยัสสะ วินะเย,**

**อะนุตตะรา อินทฺริยะภาวะนา โหติ**

ดูก่อนอานนท์, อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัย เป็นอย่างไรเล่า

**อิธานันทะ ภิกขุโน จักขุนา รูปัง ทิสฺวา**

ภิกษุในกรณีนี้ เพราะเห็นรูปด้วยตา

**อุปปัชชะติ มะนาปัง**

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น

**อุปปัชชะติ อะมะนาปัง**

ไม่เป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น

**อุปปัชชะติ มะนาปามะนาปัง**

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น

**โส เอวัง ปะชานาติ อุปปันนัง โข เม อิทัง มะนาปัง**

ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า,

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรานี้

**อุปปันนัง อะมะนาปัง**

ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

**อุปปันนัง มะนาปามะนาปัง**

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

**ตัญจะ โข สังขะตัง โอฬาริกัง ปะฏิจจะสะมุปปันนัง**

เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบๆ,
เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น

**เอตัง สันตัง เอตัง ปะณีตัง ยะทิทัง อุเปกขาติ**

แต่มีสิ่งซึ่งระงับและประณีต, กล่าวคืออุเบกขาดังนี้

**ตัสสะ ตัง อุปปันนัง มะนาปัง**

เมื่อรู้ชัดอย่างนี้, อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

**อุปปันนัง อะมะนาปัง**

ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

**อุปปันนัง มะนาปามะนาปัง**

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

**นิรุชฌะติ อุเปกขา สัณฐาติ**

นั้นย่อมดับไป ส่วนอุเบกขายังคงดำรงอยู่

**เสยยะถาปิ อานันทะ จักขุมา, ปุริโส อุมมิเลตฺวา วา,**

**นิมมิเลยยะ นิมมิเลตฺวา วา, อุมมิเลยยะ เอวะเมวะ โข,**

**อานันทะ ยัสสะกัสสะจิ, เอวัง สีฆัง เอวัง ตุวะฏัง,**

**เอวัง อัปปะกะสิเรนะ อุปปันนัง มะนาปัง,**

**อุปปันนัง อะมะนาปัง, อุปปันนัง มะนาปามะนาปัง,**

**นิรุชฌะติ อุเปกขา สัณฐาติ**

ดูก่อนอานนท์, อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ,

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ, อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น,
ย่อมดับไปเร็ว เหมือนการกระพริบตาของคน,
ส่วนอุเบกขายังคงดำรงอยู่

**อะยัง วุจจะตานันทะ อะริยัสสะ วินะเย อะนุตตะรา,**
**อินทฺริยะภาวะนา จักขุวิญเญยเยสุ รูเปสุ.**

ดูก่อนอานนท์, นี้แลเราเรียกว่า อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัย,
ในกรณีแห่งรูป ที่รู้แจ้งด้วยตา.

( ผู้สวดพึงพิจารณาอนุโลมตามในกรณีแห่งอินทรีย์ คือ หู, จมูก, ลิ้น, กาย และใจ )



" สิ่งไหนเรารักมาก เราก็ทุกข์มาก
สิ่งไหนเราเกลียดมาก เราก็ทุกข์มาก
ความยึดความติดพวกนี้ ไม่มีใครอยากยึดติดหรอก
แต่เพราะความไม่รู้ ความหลง "

# อุปกิเลส 16*

**(หันทะ มะยัง โสพะสะอุปะกิเลสะคาถาโย ภะณามะ เส.)**

| | |
|---|---|
| **อะภิชฌาวิสะมะโลโภ** | ความโลภเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น |
| **พยาปาโท** | ความคิดหมายปองร้ายกัน |
| **โกโธ** | ความโกรธเคือง |
| **อุปะนาโห** | ความผูกเวรหมายมั่นกัน |
| **มักโข*** | การลบหลู่คุณท่าน |
| **ปะลาโส** | การยกตัวขึ้นเทียมผู้อื่น |
| **อิสสา** | ความริษยา* |
| **มัจฉะริยัง** | ความตระหนี่ถี่เหนียว |
| **มายา** | การเป็นคนเจ้าเล่ห์เจ้ากล |
| **สาเถยยัง** | การคุยโม้โอ้อวดเกินจริง |
| **ถัมโภ** | ความแข็งกระด้างดื้อดึง |

---

อุปกิเลส* คือ เครื่องทำใจให้เศร้าหมอง , ริษยา* คือ การไม่อยากให้ผู้อื่นได้ดี
มักโข* เช่น เขาให้ของเรา กลับตำหนิว่า เขาเอาของไม่ดีมาให้

**สารัมโภ** การแข่งดี ไม่ยอมลดละ มุ่งเอาชนะกัน

**มาโน** ความเย่อหยิ่งถือตัวถือตน

**อะติมาโน** การดูถูกล่วงเกินผู้อื่น

**มะโท*** ความมัวเมาเพลิดเพลิน

**ปะมาโท** ความประมาทเลินเล่อ เผลอตัว

**อิติ.** ดังนี้แล.



**“ ถ้าเรารู้จักอบรม แก้ไข ปรับปรุงตัวเองตลอดเวลา**
**ก็เป็นการฝึกหัดปฏิบัติตลอดเวลา ”**

---

มะโท* คือ ความมัวเมาเพลิดเพลิน 3 ประการ คือ 1. เมาในชาติกำเนิดหรือฐานะ
2. เมาในความเป็นหนุ่มสาว 3. เมาในความไม่มีโรค

# บทสวด ก่อนนอน

**สะยานัสสะ เจปิ ภิกขะเว ภิกขุโน ชาคะรัสสะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อภิกษุนอนตื่นอยู่

**อุปปัชชะติ กามะวิตักโก วา พยาปาทะวิตักโก วา,**

**วิหิงสาวิตักโก วา**

ถ้ามีกามวิตก* พยาบาทวิตก* หรือ วิหิงสาวิตก*เกิดขึ้น

**ตัญจะ ภิกขุ นาธิวาเสติ ปะชะหะติ,**

**วิโนเทติ พยันตีกะโรติ**

ภิกษุนั้น ก็ไม่รับเอาวิตกเหล่านั้นไว้

**อะนะภาวัง คะเมติ**

แต่สละทิ้งไป ถ่ายถอนออก, ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ

**สะยาโนปิ ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะโร เอวังภูโต,**

**อาตาปี โอตตัปปี สะตะตัง สะมิตัง,**

**อารัทธะวิริโย ปะหิตัตโตติ วุจจะตีติ**

ภิกษุที่เป็นอย่างนี้ แม้กำลังนอนตื่นอยู่,

ก็เรียกว่าเป็นผู้ปรารภความเพียร, รู้สึกกลัวต่อบาปอกุศล,

อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนืองนิตย์

---

กามวิตก* คือ ความนึกคิดในทางกาม กล่าวคือนึกถึงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันน่าพอใจ

พยาบาทวิตก* คือ ความนึกคิดที่ประกอบด้วยความขัดเคือง เพ่งมองในแง่ร้าย

วิหิงสาวิตก* คือ ความนึกคิดในทางเบียดเบียน ทำลายผู้อื่น

**ตัสสะ เจ อานันทะ ภิกขุโน,**

**อิมินา วิหาเรนะ วิหะระโต**

ดูก่อนอานนท์, ถ้าเมื่อภิกษุนั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้

**สะยะนายะ จิตตัง นะมะติ**

จิตน้อมไปเพื่อการนอน

**โส สะยะติ เอวัง มัง สะยันตัง,**

**นาภิชฌาโทมะนัสสา ปาปะกา,**

**อะกุสะลา ธัมมา อันวาสสะวิสสันตีติ**

ภิกษุนั้นก็นอนด้วยการตั้งจิตว่า,

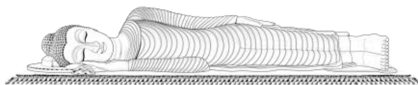
อกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย, คือ อภิชฌา*และโทมนัส*,

จักไม่ไหลไปตามเราผู้นอนอยู่ ด้วยอาการอย่างนี้

**อิติหะ ตัตถะ สัมปะชาโน โหติ.**

ภิกษุนั้นชื่อว่าเป็น ผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม,

ในกรณีแห่งการนอนนั้น.



---

อภิชฌา* คือ ความพอใจ , เพ่งเล็งอยากได้ จัดเป็น โลภะ

โทมนัส* คือ ความไม่พอใจ , ความขัดเคืองใจ จัดเป็น โทสะ

# สัพพปัตติทานคาถา

**ปุญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,**

**เตสัญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา**

ขอสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ,
จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญ ที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,
และบุญทั้งหลายอื่น ที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

**เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,**

**ทิฏฐา เม จาปะยะทิฏฐา วา อัญเญ มัชฌัตตะเวริโน**

ชนผู้เป็นที่รัก, ผู้มีคุณ มีมารดาบิดาของข้าพเจ้า เป็นต้น,
สัตว์ที่ข้าพเจ้าได้เห็นหรือไม่ได้เห็น, และสัตว์อื่นที่เป็นกลางก็ดี

**สัตตา ติฏฐันติ โลกัสฺมิง เต ภุมมา จะตุโยนิกา,**

**ปัญเจกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภะวาภะเว**

และที่มีเวรต่อกันในโลกนี้, เกิดในภูมิ 3[*] เกิดในกำเนิด 4[*],
มีขันธ์ 5[*] ขันธ์ 1[**] และขันธ์ 4[***], ท่องเที่ยวในภพน้อยและภพใหญ่

**ญาตัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทันตุ เต สะยัง,**

**เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง**

สัตว์เหล่าใดทราบการให้ส่วนบุญ ของข้าพเจ้าแล้ว,
ขอสัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด,
สัตว์เหล่าใดที่ไม่ทราบการให้ส่วนบุญ ของข้าพเจ้านี้,
ขอเทพทั้งหลาย พึงแจ้งแก่สัตว์เหล่านั้น

**มะยา ทินนานะ ปุญญานัง　　อะนุโมทะนะเหตุนา,**

**สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ　　อะเวรา สุขะชีวิโน,**

**เขมัปปะทัญจะ ปัปโปนตุ　　เตสาสา สิชฌะตัง สุภา.**

เพราะเหตุคือการอนุโมทนาบุญ, ที่ข้าพเจ้าอุทิศให้แล้วนี้, ขอสัตว์ทั้งหลาย จงอย่ามีเวร, อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, และได้เข้าถึงทางอันเกษม, ขอความปรารถนาอันดีของสัตว์เหล่านั้น, จงสำเร็จเทอญ.

---

ภูมิ 3* คือ 1.กามภูมิ (อบาย 4, มนุษย์ 1, เทวดา 6)　2.รูปภูมิ (รูปพรหม 16)　3.อรูปภูมิ (อรูปพรหม 4)

กำเนิด 4* คือ 1.ชลาพุชะ (เกิดในครรภ์)　2.อัณฑชะ (เกิดในไข่).　3.สังเสทชะ (เกิดในของชื้นแฉะ หมักหมม เน่าเปื่อย)　4.โอปปาติกะ (เกิดผุดเต็มตัวในทันใด เช่น เทวดา, สัตว์นรก, มนุษย์สมัยต้นกัป และเปรตบางพวก เกิดและตายไม่มีเชื้อและซากปรากฏ)

ขันธ์ 5* คือ มีรูปและนาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)ครบ เช่น มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน

ขันธ์ 1* คือ สัตว์บางจำพวกที่มีรูปอย่างเดียว ไม่มีนาม ได้แก่ อสัญญสัตตาพรหม

ขันธ์ 4* คือ สัตว์บางจำพวกที่มีแต่นามอย่างเดียว ไม่มีรูป ก่อนจุติได้อรูปฌาน ปฏิสนธิในภพของอรูปพรหม 4



**“ ปฏิบัติธรรมต้องอดทน　ต้องอาศัยกาล　อาศัยเวลา อย่าพากันท้อแท้ ”**

# คำแผ่เมตตา

**(หันทะ มะยัง เมตตาผะระณัง กะโรมะ เส.)**

**อะหัง สุขิโต โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

**นิททุกโข โหมิ** จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

**อะเวโร โหมิ** จงเป็นผู้ไม่มีเวร

**อัพฺยาปัชโฌ โหมิ** จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

**อะนีโฆ โหมิ** จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

**สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ** จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

**สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ถึงความสุข

**สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร

**สัพเพ สัตตา อัพฺยาปัชฌา โหนตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

**สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

**สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

**สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

**สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้พรากจากสมบัติ อันตนได้แล้ว

**สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ**

**กัมมะพันธุ*** **กัมมะปะฏิสะระณา**

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของๆตน,

มีกรรมเป็นผู้ให้ผล, มีกรรมเป็นแดนเกิด,

มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

**ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลฺยาณัง วา ปาปะกัง วา**

**ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ.**

จักทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป,

จักต้องเป็น ผู้ได้รับผลของกรรมนั้นๆสืบไป.

---

กัมมะพันธุ* คือ กรรมเป็นแดนเกิด บางแห่งใช้ว่า กรรมเป็นเผ่าพันธุ์



“ ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อดู เพื่อรู้ เพื่อที่ไม่เอาอะไรสักอย่าง

ไม่ทำด้วยความอยาก ไม่ทำด้วยความหวัง ”

# อุททิสสนาธิฏฐานคาถา

**(หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.)**

| | |
|---|---|
| **อิมินา ปุญญะกัมเมนะ** | ด้วยบุญนี้อุทิศให้ |
| **อุปัชฌายา คุณุตตะรา** | อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ |
| **อาจะริยูปะการา จะ** | แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน |
| **มาตา ปิตา จะ ญาตะกา** | ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ |
| **สุริโย จันทิมา ราชา** | สูรย์จันทร์ แลราชา |
| **คุณะวันตา นะราปิ จะ** | ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ |
| **พฺรัหฺมะมารา จะ อินทา จะ** | พรหม มาร และอินทราช |
| **โลกะปาลา จะ เทวะตา** | ทั้งทวยเทพ และโลกบาล |
| **ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ** | ยมราช มนุษย์มิตร |
| **มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ** | ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ |
| **สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ** | ขอให้เป็นสุขศานติ์ทุกทั่วหน้า อย่าทุกข์ทน |
| **ปุญญานิ ปะกะตานิ เม** | บุญผองที่ข้าทำ จงช่วยอำนวยศุภผล |
| **สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ** | ให้สุขสามอย่างล้น |
| **ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง** | ให้ลุถึงนิพพานพลัน |
| **อิมินา ปุญญะกัมเมนะ** | ด้วยบุญนี้ที่เราทำ |

| | |
|---|---|
| **อิมินา อุททิเสนะ จะ** | แลอุทิศให้ปวงสัตว์ |
| **ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ** | เราพลันได้ซึ่งการตัด |
| **ตัณหุปาทานะเฉทะนัง** | ตัวตัณหา อุปาทาน |
| **เย สันตาเน หินา ธัมมา** | สิ่งชั่วในดวงใจ |
| **ยาวะ นิพพานะโต มะมัง** | กว่าเราจะถึงนิพพาน |
| **นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ** | มลายสิ้นจากสันดาน |
| **ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว** | ทุกๆภพที่เราเกิด |
| **อุชุจิตตัง สะติปัญญา** | มีจิตตรงและสติทั้งปัญญา<br>อันประเสริฐ |
| **สัลเลโข วิริยัมหินา** | พร้อมทั้งความเพียรเลิศ<br>เป็นเครื่องขูดกิเลสหาย |
| **มารา ละภันตุ โนกาสัง** | โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มาร<br>สิ้นทั้งหลาย |
| **กาตุญจะ วิริเยสุ เม** | เป็นช่องประทุษร้าย<br>ทำลายล้างความเพียรจม |
| **พุทธาทิปะวะโร นาโถ** | พระพุทธผู้บวรนาถ |
| **ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม** | พระธรรมที่พึงอุดม |
| **นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ** | พระปัจเจกพุทธะสม- |
| **สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง** | -ทบพระสงฆ์ที่พึ่งผยอง |
| **เตโสตตะมานุภาเวนะ** | ด้วยอานุภาพนั้น |

| | |
|---|---|
| **มาโรกาสัง ละภันตุ มา** | ขอหมู่มารอย่าได้ช่อง |
| **ทะสะปุญญานุภาเวนะ*** | ด้วยเดชบุญทั้งสิบป้อง |
| **มาโรกาสัง ละภันตุ มา.** | อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ. |

---

* บุญกิริยาวัตถุ 10 คือ สิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ , ทางแห่งการทำความดี 10 ประการ

1. ทาน - การให้สิ่งที่เป็นประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น
2. ศีล - ตั้งอยู่ในศีลอย่างเคร่งครัด ด้วยการรักษากายวาจาให้เป็นปกติ
3. ภาวนา - การอบรมพัฒนาจิต เจริญสติ สมาธิ และปัญญา เช่น แผ่เมตตา, ระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก, เดินจงกรม เป็นต้น
4. อปจายนะ - อ่อนน้อมถ่อมตนกับผู้มีคุณวุฒิ วัยวุฒิ และชาติวุฒิ
5. เวยยาวัจจะ - สงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น
6. ปัตติทานะ - แผ่ส่วนบุญให้เพื่อนมนุษย์, เทวดา, มาร, พรหม และสรรพสัตว์
7. ปัตตานุโมทนา - อนุโมทนาความดีของผู้อื่นโดยไม่ลังเลใจ และทำด้วยความอิ่มใจ
8. ธรรมสวนะ - การได้ฟังธรรม
9. ธรรมเทศนา - แนะนำข้อธรรมที่ได้ฟัง หรือศึกษามาให้แก่ผู้อื่น
10. ทิฏฐุชุกัมมะ - ทำความเห็นของตนให้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริงในหลักธรรม เช่น สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน, ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว



**“ พวกเราต้องขยันเดิน ถ้าไม่เดินก็ไม่ถึง**
**แต่ถ้าเดินแต่กายเนื้อ ไม่ได้เดินด้วยสติด้วยปัญญา มันก็ไม่ถึงอีก ”**

# คาถาโพธิบาท

**....... พระพุทธะคุณัง ....... พระธัมเมตัง ....... พระสังฆานัง**

**ทุกขะโรคะภะยัง วิวัญชัยเย สัพพะทุกข์ สัพพะโศก**

**สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัญชัยเย**

**สัพพะธะนัง สัพพะลาภัง ภะวันตุ เม* รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ**

หมายเหตุ: ....... แทนด้วย บูระพารัสฺมิง, อาคะเนย์รัสฺมิง, ทักษิณรัสฺมิง, หรดีรัสฺมิง, ปัจจิมรัสฺมิง, พายัพรัสฺมิง, อุดรรัสฺมิง, อิสานรัสฺมิง, ปะฐะวีรัสฺมิง, อากาสรัสฺมิง, หลวงพ่อรัสฺมิง

*รอบสุดท้ายสวดให้หลวงพ่อ เปลี่ยนเป็น ภะวันตุ เต

**คาถายันต์เกราะเพชร**

อิระชาคะตะระสา
ติหังจะโตโรถินัง
ปิสัมระโลปุสัตพุท
โสมาณะกะริถาโธ
ภะสัมสัมวิสะเทภะ
คะพุทปันทูทัมวะคะ
วาโธโนอะมะมะวา
อะวิชสุนุตสานุสติ

**คาถามงกุฎพระพุทธเจ้า**

อิติปิ โส วิเสเสอิ
อิเสเส พุทธะ นาเมอิ
อิเมนา พุทธะ ตังโสอิ
อิโสตัง พุทธะ ปิติอิ

## บทสวดพระมหาจักรพรรดิ์ ( ของหลวงปู่ดู่ วัดสะแก )

นะโมพุทธายะ พระพุทธะไตรรัตนญาณ มณีนพรัตน์ สีสะหัสสะ สุธรรมา พุทโธ ธัมโม สังโฆ ยะธาพุทโมนะ พุทธะบูชา ธัมมะบูชา สังฆะบูชา อัคคีทานัง วะรังคันธัง สีวลี จะ มหาเถรัง อะหังวันทามิ ทูระโต อะหังวันทามิ ธาตุโย อะหังวันทามิ สัพพะโส พุทธะ ธัมมะ สังฆะ ปูเชมิ.

## พระคาถาป้องกันมหันตภัย ( หัวใจพระธารณปริตร )

**ทิฏฐิลา ทัณฑิลา** ใครคิดร้ายขอให้พ่ายแพ้ไป

หอก ดาบ ปืน ไฟ อย่าแผ้วพาน

**มันติลา โรคิลา** เวทมนต์ศักดิ์สิทธิ์เรืองฤทธิ์กล้า

โรคาเบาคลาย หายผ่าน

**ขะระลา ทุพภิลา** รอดพ้นโรคร้ายในจักรวาล

เครื่องพันธนาการหลุดทันที

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ** ด้วยอำนาจแห่งสัจจวาจานี้

**โสตถิ เม โหตุ สัพพะทา.** ขอความสุขสวัสดี จงมีแก่ข้าพเจ้า

ทุกเมื่อเทอญ.

# พระคาถาเงินล้าน ( ของหลวงพ่อฤาษีลิงดำ วัดท่าซุง )

ตั้งนะโม 3 จบ

**สัมปะจิตฉามิ** ( คาถาสนองกลับ หรือ คาถาอภิญญา )

**นาสังสิโม** ( คาถาพญาเต่าเรือน หรือ คาถาพระพุทธกัสสปะ )

**พรหมา จะ มหาเทวา สัพเพยักขา ปะรายันติ** ( คาถาปัดอุปสรรค )

**พรหมา จะ มหาเทวา อภิลาภา ภะวันตุ เม** ( คาถาเงินแสน )

**มหาปุญโญ มหาลาโภ ภะวันตุ เม** ( คาถาลาภมาไม่ขาดสาย )

**มิเตพาหุหะติ** ( คาถาเงินล้าน )

**พุทธะ มะอะอุ นะโมพุทธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง**

**วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย พุทธัสสะ**

**มานีมามะ พุทธัสสะ สวาโหม** ( คาถาพระปัจเจกพุทธเจ้า )

**สัมปะติจฉามิ** ( คาถาเร่งลัดลาภให้ได้เร็วขึ้น )

**เพ็งๆ พาๆ หาๆ ฤาๆ** ( คาถามหาลาภของโบราณ )

**( สวด 9 จบ ตัวคาถาต้องว่าทั้งหมด )**

# ตัวอย่างขอขมาโทษและการอุทิศบุญ

ข้าพเจ้าขอขมาลาโทษ ขออโหสิกรรมต่อพระรัตนตรัย ต่อบิดามารดา รวมถึงผู้มีพระคุณ, เทวดา, พรหม, สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และเหล่านายเวรทั้งหลาย ที่ข้าพเจ้าได้เคยประมาท พลาดพลั้งล่วงเกิน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง จำได้หรือจำไม่ได้ จะด้วยเจตนาหรือไม่ได้เจตนาก็ตาม ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันวันนี้ ขอท่านทั้งหลายได้โปรดยกโทษ และให้อภัยแก่ข้าพเจ้าด้วย

ขออำนาจพระรัตนตรัย บันดาลบุญที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญมาแล้วตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันวันนี้ ให้ถึงแก่เทวดาประจำตัว ญาติในโลกทิพย์ และเหล่านายเวรของข้าพเจ้า ของพ่อแม่ พี่น้อง สามีภรรยา บุตรธิดา ขอผลบุญนี้จงแปลงเป็นสิ่งที่พวกท่านต้องการ อย่างถูกศีลถูกธรรม เมื่อได้รับแล้ว ขอท่านจงช่วยเหลือดูแลคุ้มครอง ปกป้องรักษา ข้าพเจ้าและครอบครัว ให้มีความสุข ความเจริญ ปราศจากทุกข์โศก โรคภัยอันตรายทั้งหลาย ให้ได้พบกัลยาณมิตร ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมยิ่งๆขึ้นไป

ขอผลบุญที่ได้เคยกระทำมาแล้วนี้ ให้ถึงแก่ แม่พระคงคา แม่พระธรณี แม่พระเพลิง แม่พระพาย แม่พระโพสพ ยมทูต ยมบาล พระสยามเทวาธิราช ท้าวจตุโลกบาล พระอินทร์ เทวดาและพระพรหมทั้งหลาย สัมภเวสีและดวงวิญญาณทั้งหลาย ( ประจำบ้าน วัด โรงเรียน ที่ทำงาน เรือกสวนไร่นา ) เทวดาผู้เป็นใหญ่ของจังหวัดขอนแก่น ( หรือจังหวัดที่เราอาศัย ) ขอผลบุญนี้จงแปลงเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค แสงสว่าง สติปัญญา สัมมาทิฏฐิ หรือเป็นสิ่งอื่นใดที่เหมาะสม กับภพภูมิของท่าน.

*ก่อนอุทิศบุญ ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ ให้คิดอุทิศในใจ**เป็นภาษาที่เราเข้าใจง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องตามนี้** อาจเจาะจงกว่านี้ หรือกว้างกว่านี้ก็ได้



“

จงทำของยาก ให้เป็นของง่าย

อย่าไปมองว่ามันยาก

ถ้าเราเข้าใจแล้ว มันจะง่าย

มันจะยากสำหรับบุคคลที่ยังไม่เข้าใจ

จะยากสำหรับบุคคลที่ไม่สนใจ

จะง่ายสำหรับบุคคลที่สนใจฝักใฝ่

”





แสวงหาธรรม ย่อมรู้ธรรม
แสวงหาโลก ย่อมรู้โลก
โลกกับธรรมก็อยู่ร่วมกันนั่นแหละ
จงทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสีย ทั้งโลกทั้งธรรม
ชีวิตนี้ก็จะมีแต่ความสุข

ต้องเป็นคนชนะกิเลสตัวเองให้ได้ก่อน
หมั่นพร่ำสอนจิตใจให้หนักแน่นไม่หวั่นไหว
ไม่พ่ายแพ้ต่อกิเลสที่ในใจ
จะชนะข้างนอกได้หมดเลย

